



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# **PROJECT:**

## **PRO-MOTION. Sensitive career management**

**Call: EACEA/34/2019: Social inclusion and common values: the contribution in the field of education and training, project number: 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN**

### **TYTUŁ:**

**Rezultat 4.3: Materiały pomocnicze dla doradców zawodowych:  
przykłady ćwiczeń, część 1**

**J.POLSKI**

**Autorzy: Monika Baryła-Matejczuk, Karolina Lalka-Sobczuk  
Lubelska Akademia WSEI**





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Wspieranie w projektowaniu kariery (szczególnie) uczniów wysoko wrażliwych

Podręcznik dla Doradców



## SPIS TREŚCI

<b>WPROWADZENIE</b> .....	4
<b>SCENARIUSZE INDYWIDUALNE</b> .....	12
Scenariusz 1.....	12
Scenariusz 2.....	21
Scenariusz 3.....	30
Scenariusz 4.....	43
Scenariusz 5.....	51
Scenariusz 6.....	59
<b>SCENARIUSZE GRUPOWE</b> .....	70
Scenariusz 1.....	70
Scenariusz 2.....	78
Scenariusz 3.....	86
Scenariusz 4.....	96
Scenariusz 5.....	105
Scenariusz 6.....	115
Scenariusz 7.....	125
Scenariusz 8.....	133
Scenariusz 9.....	141
Scenariusz 10.....	154
<b>Bibliografia</b> .....	171

## WPROWADZENIE

Określenie osoba wysoko wrażliwa (OWW) wprowadziła w latach 90tych ubiegłego wieku i upowszechniła amerykańska psycholog Elaine N. Aron. Prowadzone w tym obszarze badania naukowe (m.in. (Elaine N. Aron, 2002; Elaine N. Aron & Aron, 1997; Elaine N. Aron, Aron, & Jagiellowicz, 2012; Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2018) potwierdzają, że osoby wysoko wrażliwe przetwarzają informacje i bodźce płynące z otoczenia silniej (intensywniej) i głębiej niż inni. Osoby te są więc bardziej wrażliwe zarówno na pozytywne, jak i negatywne doświadczenia. Istnieje wiele potocznych określeń jakie stosuje się opisując osoby wysoko wrażliwe. Bywa, że są określane jako nadwrażliwe, zbyt emocjonalne, płacziwe, przewrażliwione, czy lękliwe. W żaden sposób nie oddają one istoty zjawiska i potrzeb wsparcia w realizacji zadań rozwojowych stojących przed każdym uczniem, szczególnie tym o wysokiej wrażliwości.

Zapraszamy do lektury i wykorzystania zestawu scenariuszy, zaprojektowanych by w sposób świadomy wpierać projektowanie kariery uczniów, szczególnie tych, których wysoka wrażliwość na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne bywa wyzwaniem w codziennym funkcjonowaniu. W tym kontekście szczególne znaczenie nabiera adekwatne wsparcie szczególnie reaktywnych na wewnętrzne jak i zewnętrzne bodźce uczniów. W pierwszej kolejności uwagę zwracamy na tworzenie warunków do rozwoju uczniom. Taki kontakt wymaga zaangażowania zarówno doradcy/projektanta kariery jak i ucznia. To osoba wychowawcy, nauczyciela, opiekuna, doradcy i jego umiejętności tworzą warunki, które sprzyjają rozwojowi, w tym przypadku wejściu w proces przygotowywania się do wejścia na rynek pracy.

Zgodnie z powyższym, projektowanie wsparcia wysoko wrażliwych uczniom nie polega na modyfikacji ich cech. Świadoma praca nie zakłada ingerencji w cechę, uczynienia nastolatka mniej wrażliwym, przyjęcia cechy za trudność czy problem, z którym należy sobie

poradzić, a na zapewnieniu warunków, w których uczeń wysoko wrażliwe będą miały równe szanse rozwijać swój potencjał, zainteresowania, predyspozycje. Celem niniejszego opracowania jest przedstawienie propozycji działań wspierających uczniów wysoko wrażliwych w projektowaniu ich zawodowej kariery.

Założenia niniejszego opracowania oprarte zostały na rzetelnym przeglądzie literatury z obszaru wrażliwości przetwarzania sensorycznego i wrażliwości środowiskowej zrealizowane w ramach projektu "PRO-MOTION.Sensitive career management" 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN. Podstawą dla skonstruowanych scenariuszy były założenia psychologii pozytywnej. Podstawą dla opracowanych materiałów był również szerszy konstrukt wrażliwości środowiskowej (Pluess, 2015).

## WRAŻLIWOŚĆ PRZETWARZANIA SENSORYCZNEGO

Wrażliwość Przetwarzania Sensorycznego (ang. *Sensitivity Processing Sensitivity (SPS)*) rozumie się tu jako cechę opisującą międzyludzkie różnice we wrażliwości na środowisko, zarówno pozytywne, jak i negatywne. Z przeprowadzonych analiz wynika, że wysoka wrażliwość może stanowić zarówno czynnik ryzyka późniejszych trudności natury psychicznej jak i czynnik chroniący. Badania pokazują, że brak wsparcia i zrozumienia wysokiej wrażliwości może prowadzić do depresji, lęku, nieśmiałości i wyuczonej bezradności w dorosłym życiu. Osoby wysoko wrażliwe często wykazują też uzdolnienia (wynikające m.in. z głębokości przetwarzania, uważności na niuanse). Aby wyjaśnić szczególne predyspozycje osób wysoko wrażliwych do korzystania ze wspierających warunków rozwoju opracowana została koncepcja wrażliwości *Vantage* (wrażliwości dającej przewagę) (Pluess, 2017; Pluess & Belsky, 2013). SPS nie jest zaburzeniem, jednak w niekorzystnych warunkach najbliższego środowiska (dom, przedszkole, szkoła), dzieci wysoko wrażliwe mogą zmienić swoje zachowanie w sposób, który odbiega od rozwojowej normy. Objawia się to w spadku dobrostanu, satysfakcji, wyższym ryzyku problemów behawioralnych i psychopatologii w dzieciństwie i dorosłości (Aron, Aron, & Davies, 2005). Ponadto dzieci wysoko wrażliwe wychowywane w stresogennym środowisku domowym i szkolnym częściej chorują i doznają

większej ilości urazów. Natomiast w stosunkowo mniej stresującym środowisku chorują i doznają urazów rzadziej niż ich rówieśnicy (Boyce & Ellis, 2005; Ellis, Essex, & Boyce, 2005).

Ponadto, warto dodać, że według Aron i Aron (1997) liczba osób charakteryzujących się wysoką wrażliwością jest zbyt duża, aby można traktować tę cechę jako zaburzenie, ale jest zbyt mała, aby mogła być zrozumiana i wspierana przez środowisko w adekwatny do potrzeb sposób. Kluczową rolę w rozwoju dzieci, szczególnie dzieci wysoko wrażliwych pełnią ich dorośli opiekunowie, najbliższe środowisko szkolne i domowe, które musi charakteryzować świadomość różnic indywidualnych uczniów, biologicznego podłoża cech temperamentu.

## WRAŻLIWOŚĆ JAKO ZASÓB SYGNATUROWY

Z dotychczas przeprowadzonych badań wynika, wysoka wrażliwość nie jest zaburzeniem czy dysfunkcją, natomiast osoby wysoko wrażliwe, które wychowują się i rozwijają w niewłaściwych, trudnych i stresujących warunkach są częściej narażone na trudności natury psychologicznej, takie jak depresja, zaburzenia lękowe, wypalenie zawodowe (cf. Jaekel, Pluess, Belsky, & Wolke, 2015; Lionetti, Pluess, Aron, Aron, & Klein, 2019; Liss, Mailloux, & Erchull, 2008; Liss, Timmel, Baxley, & Killingsworth, 2005; Pluess & Boniwell, 2015). Wrażliwość może być postrzegana nie tylko przez pryzmat bycia czynnikiem ryzyka trudności, ale również jako czynnik chroniący prawidłowy rozwój, czy szczególne korzyści związane z korzystaniem ze wspierających i dobrych warunków. W psychologii pozytywnej mówimy o tak zwanych **zaletach sygnaturowych** (Seligman, 2004, 2006), czyli tym, co w nas najważniejsze, najbardziej rozwinięte, co świadczy o nas, jako o ludziach. Od ich wykorzystania w dużej mierze zależy satysfakcja z wykonywanej pracy.

W przypadku osób wysoko wrażliwych zalety te związane są ze szczególnym działaniem układu nerwowego, m.in. z bardzo dokładnym przetwarzaniem docierających informacji. Częste wykorzystywanie w życiu i w pracy cech związanych z wrażliwością, jak wyczulenie na niuanse, subtelności, na piękno, nadawanie sensu doświadczeniom, zwiększa zadowolenie z wykonywanej aktywności. Zgodnie z tymi założeniami, osoba, która ma możliwość wykorzystywać swoje zalety, ma większe szanse na osiągnięcie wysokiego

zadowolenia z pracy. W związku z tym planowanie kariery winno uwzględniać również wiedzę na temat cechy, możliwość jej identyfikacji a także uwzględniać metody wsparcia i pomocy w poradzeniu sobie z niekorzystnymi przekonaniami na temat własnej wrażliwości.

Warto więc by dorośli specjaliści mieli wiedzę, iż osoby wrażliwe są obdarzone potencjałem i zasobami, które umożliwiają im zrozumienie siebie, innych, wnikliwą analizę, empatię, uważne podejmowanie decyzji, innowacyjne i twórcze podejście. Jednak ich zasoby mogą być wykorzystywane tylko w odpowiednich warunkach. W sprzyjającym środowisku praca dla osób wrażliwych może być czymś więcej niż środkiem do osiągnięcia celów zarobkowych. Może być powołaniem, oddaniem się pracy dla niej samej. Osoby, dla których praca jest powołaniem, odnajdują w niej spełnienie bez względu na awanse czy wynagrodzenie. Uważają, że ich działania przyczyniają się do ogólnego dobra, do czegoś większego i ważniejszego niż oni sami. Osoby wysoko wrażliwe częściej odnajdują w dobrej pracy sens, głównie, ze względu na to, że tego właśnie potrzebują by wieść pełne życie.

## WSPIERANIE PROJEKTOWANIA KARIERY

Dotychczas prowadzone badania wskazują również (m.in. Baryła-Matejczuk et al., 2021; Monika Baryła-Matejczuk, Artymiak, Ferres-Cascales, & Betancort, 2020; Monika Baryła-Matejczuk, Fabiani, & Ferrer-Cascales, 2021), że w związku ze specyfiką cechy i potencjalnym niezrozumieniem przez najbliższe otoczenie osoby wysoko wrażliwe mogą funkcjonować poniżej posiadanych przez siebie kompetencji. Innymi słowy mogą mieć trudność w rozeznaniu swojego potencjału, mieć kłopot z podejmowaniem decyzji, ale też wyzwania czy wyrażaniu własnych ambicji i planów. Wrażliwość przetwarzania sensorycznego, jak każda cecha temperamentu ma swoje dobre jak i trudne strony – wszystko zależy od okoliczności i warunków. Opierając się na założeniach interwencji opartej na temperamencie, opracowano:

- dziesięć scenariuszy doradztwa grupowego - przygotowanych do realizacji w klasie szkolnej
- pięć scenariuszy doradztwa indywidualnego – przygotowanych dla osób wysoko wrażliwych.



Celem ćwiczeń zawartych w scenariuszach jest wspieraniu uczniów w rozwijaniu kompetencji potrzebnych w rozeznaniu swojego potencjału w kontekście przyszłej pracy zawodowej. Zajęcia zostały opracowane w taki sposób, by każde kolejne poszerzały obszar, który był tematem lekcji z doradcą. W związku z tym zaleca się by scenariusze realizować zgodnie z zaproponowaną kolejnością. Scenariusze zostały opracowane w młodzieży szkół ponadpodstawowych (15-18 lat).

Początkowo uczniowie zapoznawani się z konstruktem tzw. wysokiej wrażliwości. Scenariusz pt. „*Wysoka wrażliwość, czyli właściwie co?*” podejmuje zagadnienie wrażliwości temperamentalnej. Celem zajęć jest zapoznanie uczniów z informacjami na temat wysokiej wrażliwości, przybliżenie różnic między ludźmi pod względem progu pobudzenia układu nerwowego, a także przekazanie podstawowej wiedzy o cechach osób wysoko wrażliwych. Uczniowie są zachęceni do pogłębionej autorefleksji na temat własnej wrażliwości, jej nasilenia, indywidualnej podatności na bodźce. Po pierwszych zajęciach doradca/nauczyciel może pomóc uczniom w pomiarze nasilenia wrażliwości przetwarzania sensorycznego stosując standaryzowane narzędzia do tego służące. Jest to też dobrym moment by zaprosić wybranych uczniów na indywidualne doradztwo, w czasie którego w sposób celowy można zająć się przekonaniami ucznia/ów na temat korzyści i trudności wynikających z różnego nasilenia wrażliwości. W tym celu opracowanych zostało pięć scenariuszy do kontaktu indywidualnego (opisane poniżej).

Kolejny scenariusz zajęć grupowych ma na celu pomoc uczniom w poszerzenie ich wglądu w siebie. Celem poszczególnych ćwiczeń jest m.in. zapoznanie Uczniów z czterema podstawowymi cechami osób wysoko wrażliwych (akronim DOES), pobudzenie ich ciekawości poznawczej do poznawania siebie i innych ludzi, a także lepsze rozumienie siebie i otaczającego świata. Uczniowie są zachęceni do wskazanie pozytywnych aspektów wysokiej wrażliwości i wynikającego z niej potencjału a także do budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby.

Kolejno, Uczniowie mierzą się ze znajomością własnych kompetencji emocjonalnych. Podejmowany w ćwiczeniach scenariusza obszar dotyczy znaczenia kompetencji



emocjonalnych, a celem ćwiczeń jest zapoznanie Uczniów z zagadnieniem inteligencji emocjonalnej, wskazanie na znaczenie inteligencji emocjonalnej w życiu osobistym i edukacyjno-zawodowym. Młodzież jest zachęcana do refleksji nad swoimi kompetencjami emocjonalnymi, a także możliwościami ich rozwoju.

W czasie kolejnych zajęć młodzież pogłębia wiedzę na temat kompetencji emocjonalnych, uczy rozpoznawania i nazywania emocji. Nauczyciel/doradca przekazuje informacje dotyczące znaczenia emocji na zachowania człowieka, pozwala w bezpiecznych warunkach rozważyć rolę uczuć w życiu człowieka.

Kolejno, Uczniowie przechodzą do rozwijania umiejętności zarządzania emocjami i samoregulacji. Młodzież ma szansę poruszyć zagadnienie różnorodności i bogactwa odczuwanych emocji, przez co lepiej poznać i zaakceptować własne stany emocjonalne oraz uczuci innych osób. Celem zajęć jest wspieranie rozwoju emocjonalnego i społecznego, a także poznanie znaczenia empatii, zapoznanie z pojęciem aktywnego słuchania.

Scenariusz 7 pt. „*Wiem co czuję i czego potrzebuję*” dotyczy obszaru świadomość i rozumienie potrzeb. Celem zajęć jest zapoznanie Uczniów ze znaczeniem i rolą potrzeb w życiu człowieka, wskazanie związku potrzeba – emocja – działanie. Dzięki ćwiczeniom młodzież ma szansę kształtować umiejętności rozpoznawania własnych potrzeb, uwrażliwiać się na potrzeby własne i innych ludzi.

Po rozeznaniu siebie, Uczniowie przechodzą do planowanie rozwoju osobistego. Doradca/nauczyciel wprowadza zagadnienia zdań i celów rozwojowych okresu adolescencji. Pomaga Uczniom uświadomić sobie korzyści związane z ich pomyślną realizacją celów, wskazuje narzędzia mogące pomóc w rozwijaniu indywidualności i zachęca do autorefleksji, poznawania siebie i samorozwoju.

Następnie Uczniowie przechodzą do analizy trudności i ograniczeń. W czasie zajęć poruszają zagadnienie znaczenie stresu i radzenia sobie z nim (w odpowiedzi na stres związany z planowaniem przyszłości). Nauczyciel/doradca wyjaśnia uczniom mechanizmy działania stresu: stres jako reakcja na zagrożenie; zapoznaje z podstawowymi informacjami na temat

neurobiologii stresu. Uwaga młodzieży kierowana jest na pozytywne i negatywne skutki stresu oraz ich wpływ na zdrowie, samopoczucie i sprawność psychospołeczną;

Kolejny scenariusz pogłębia obszar związany z radzeniem sobie ze stresem poprzez rozwijanie umiejętności samoregulacji. Uczniowie poznają zagadnienia dotyczące zjawiska stresu w oparciu o teorię poliwalną. Przy wsparciu doradcy/nauczyciela uczą się technik relaksacyjnych i doskonalą umiejętność radzenia sobie ze stresem w sytuacjach trudnych

Końcem i podsumowaniem cyklu zajęć jest analiza potencjału zawodowego. Ćwiczenia tego scenariusza zorientowane są na poszerzanie świadomości własnych uzdolnień i talentów. W sposób aktywny młodzież pracuje nad rozwijaniem poczucia własnej wartości poprzez poznawanie osobistego potencjału.

Druga część opracowania, pięć scenariuszy indywidualnych, dedykowana jest uczniom wysoko wrażliwym. Skorzystać z nich można w indywidualnej pracy, pogłębiając specyficzne i charakterystyczne dla osób wysoko wrażliwych zagadnienia. W czasie pierwszego spotkania Uczeń/Uczennica mogą pogłębić autorefleksję na temat swoich mocnych i słabych stron. Celem zajęć jest edukacja na temat wysokiej wrażliwości, odkrywanie potencjału wynikającego z bycia osobą wysoko wrażliwą, a także stworzenie warunków do pogłębionej autorefleksji. Kolejne scenariusze podejmują zagadnienia: sfer komfortu i poszukiwania możliwości odpoczynku i relaksu, poznawania i poznawczego korygowania niekorzystnych przekonań na temat własnej wrażliwości, pogłębiania zagadnień dotyczących kompetencji emocjonalnych, tzw. emocjonalnej inteligencji. Uczniowie mają szansę rozwijać umiejętności samoregulacji – zmniejszania wpływu cechy na zachowanie, przy wsparciu doradcy/nauczyciela poszukują wewnętrznych i zewnętrznych źródeł wsparcia. Celem całego cyklu indywidualnych spotkań jest rozwój umiejętności identyfikowania zasobów niezbędnych do realizacji celów edukacyjno-zawodowych. Uczniowie, ze świadomością własnych cech, przygotowują się do podjęcia decyzji zawodowej i edukacyjnej, wzmacniają pozytywny obraz siebie, rozwijają umiejętności oceny własnych możliwości i umiejętności zarządzania priorytetami.

Scenariusze i zawarte w nich ćwiczenia wpisują się w działania profilaktyczne (profilaktyki uniwersalnej) i wdrażają strategię psychoedukacyjną: uczenie tzw. kompetencji życiowych.

Zgodnie z powyższym, projektowanie wsparcia wysoko wrażliwym uczniom i pomoc im w projektowaniu zawodowej kariery nie polega na modyfikacji ich cech. Świadoma praca nie zakłada ingerencji w cechę, przyjęcia jej za trudność czy problem, z którym należy sobie poradzić, a na zapewnieniu warunków, w których wszyscy uczniowie (a szczególnie Ci wysoko wrażliwi) będą mieli równe szanse rozwijać swój potencjał. Przygotowując dorosłych opiekunów (doradców, nauczycieli) do adekwatnego wsparcia wysoko wrażliwej młodzieży należy zwrócić uwagę na zadania rozwojowe adolescencji. Prowadzone w ostatnich latach badania nad uwarunkowaniami dysfunkcji i trudności w adaptacji dzieci i młodzieży skupiają się nie tyle na czynnikach ryzyka, co na czynnikach chroniących. Konfrontacja z zadaniami może stać się zatem dla młodych ludzi okazją do przystosowania i nabycia nowych umiejętności albo pojawienia się dysfunkcji i zachowań nie przystosowawczych. Prawidłowe wsparcie pozwala zobaczyć w każdej cesze potencjał i adekwatnie wesprzeć umiejętności potrzebne do poradzenia sobie z wyzwaniami jakie jej towarzyszą.

## SCENARIUSZE INDYWIDUALNE

Poniżej zebrane zostały scenariusze, które wykorzystać można podczas spotkań indywidualnych z uczniem. (Sama to wpisałam, więc nie wiem czy tak powinno być).

### Scenariusz 1.

**Obszar:** pogłębiona autorefleksja na temat mocnych i słabych stron

**Czas zajęć:** 45 min.

**Grupa docelowa:** młodzież w wieku 15-18 lat

**Wskazówki dla prowadzącego:** Celem zajęć indywidualnych jest pogłębienie wiedzy na temat charakterystycznych cech osób wysoko wrażliwych. Psychoedukacja dot. wysokiej wrażliwości ma na celu rozbudzenie ciekawości poznawczej, zachęcenie do samopoznania, rozwinięcie umiejętności wyrozumiałości i troski wobec samego siebie, a w dalszej kolejności samoakceptację.

Prowadzący opowiada o najbardziej charakterystycznych cechach osób wysoko wrażliwych zaczynając od pozytywnych aspektów wrażliwości, ujmując je jako coś wyjątkowego, wyróżniającego, dającego przewagę. Zachęca uczestnika zajęć do zastanowienia się, które z aspektów wysokiej wrażliwości są mu szczególnie bliskie i jaki ma do nich stosunek.

Nauczyciel wskazując pozytywne wyniki wynikające z bycia osobą wysoko wrażliwą zachęca do eksploracji obszaru mocnych stron ucznia, jego potencjału, który ma odzwierciedlenie w konkretnych umiejętnościach.

#### Cel zajęć:

- Edukacja na temat wysokiej wrażliwości
- Odkrywanie potencjału wynikającego z bycia osobą wysoko wrażliwą,
- Zachęta do pogłębionej autorefleksji

### Efekty zajęć:

- Wiedza, która daje zrozumienie i samoakceptację
- Pogłębiona autorefleksja
- Świadomość swojego potencjału

### Materiały i pomoce:

1. Białe kartki A4
2. Flamastry, kredki
3. Karty pracy (Załącznik 1)

## Przebieg Zajęć

Prowadzący pyta uczestnika czy pamięta jakie wyjątkowe cechy mają osoby wysoko wrażliwe. Przypomina, że charakterystycznymi cechami OWW może być:

1. Większa zdolność dostrzegania i unikania błędów;
2. Sumienność
3. Dobra pamięć

### Ćwiczenie 1.

Prowadzący prosi uczestnika zajęć o zastanowienie się nad cechami charakteru, zachowaniami (reakcjami), którego jego zdaniem są najbardziej dla niego charakterystyczne.

Pyta czy zna wiele osób które mają dokładnie takie same cechy lub zachowują się w dokładnie w taki sam sposób jak on. Wspólnie zastanawiają się, czy wśród wymienionych cech są te, które są przejawami wysokiej wrażliwości.

Prowadzący: Wyobraź sobie, że zostałeś poddany eksperymentowi medycznemu na skutek którego ulegnie zmianie część cech Twojego charakteru. Za nim to nastąpi dostajesz do wypełnienia ankietę, w której jesteś poproszony o udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania:

1. Jakie najważniejsze spośród Twoich cech muszą zostać zachowane, żeby po przeprowadzeniu eksperymentu, Twój bliscy wiedzieli, że Ty to Ty.
2. Możesz zostawić sobie trzy cechy które najbardziej lubisz, które to będą? Krótko uzasadnij.
3. Możesz pozbyć się trzech, które najbardziej Ci przeszkadzają. Jakie to będą cechy? Krótko uzasadnij.



4. Możemy, dołożyć Ci trzy cechy (umiejętności, predyspozycje). Jaki chciałbyś być?

## Ćwiczenie 2.

Prowadzący prosi o narysowanie autoportretu „Ja jako roślina”. Zaznaczając, że może być to hybryda (połączenie różnych roślin w jedną, również fantastycznych).

Po narysowaniu prowadzący prosi uczestnika aby wyobraził sobie, że narysowana roślina jest bardzo delikatna, a jednocześnie z uwagi na swoje wyjątkowe cechy jest pod ochroną. Zadaniem uczestnika jest opowiedzenia o tych szczególnych „właściwościach” oraz przedstawienie argumentacji za ich przydatnością dla dobra ogółu i ochroną.

Prowadzący, podsumowuje ćwiczenia, zaznaczając, że podobnie jak roślina aby wzrastać potrzebuje odpowiednich warunków i pielęgnacji, również człowiek może rozwijać się w sprzyjającym środowisku. W jednych miejscach czujemy się lepiej, a w innych gorzej, jednego dnia potrzebujemy więcej ciszy i spokoju, zaś następnego chcemy z kimś porozmawiać. Mamy też swoje aktywności, zadaniami obowiązkami, które sprawiają nam przyjemność zaś innych nie lubimy wykonywać, są dla nas męczące, stresujące lub po prostu nudne.

## Ćwiczenie 3.

1. Prowadzący prosi o zastanowienie się:

Jakie aktywności/zadania/obowiązki lubisz i sprawiają Ci przyjemność, które z nich wykonujesz z zaangażowaniem?

2. Jakie umiejętności wykorzystujesz podczas tych aktywności?

3. Kiedy i w jaki sposób nauczyłeś się je tak dobrze wykonywać?

4. Które spośród Twoich cech ujawniają się podczas wykonywania tych zadań?
5. Jak myślisz, która z aktywności, którą lubisz wykonywać może przydać Ci się w przyszłości w życiu zawodowym?

### Podsumowanie

Nauczyciel i uczeń analizują wymienione aktywności, umiejętności, identyfikując wśród nich te, które są owocem wysokiej wrażliwości. Nauczyciel podsumowując może dopytać młodego człowieka czy są to cechy które lubi również w innych ludziach, czy związane są z jakimiś wartościami które ceni w życiu.

Kończąc spotkanie prowadzący jeszcze raz akcentuje wyjątkowe cechy osób wysoko wrażliwych. OWW przychodzą na świat ze skłonnością do zauważania większej liczby szczegółów w swoim otoczeniu i do głębszej refleksji przed rozpoczęciem działania. Otrzymane informacje przetwarzają na głębszym poziomie. Często rozmyślają, analizują, przewidują. Są to osoby empatyczne, bystre, kreatywne, sumienne, ostrożne, mają świetnie rozwiniętą intuicję i są głęboko moralne. Osoby wysoko wrażliwe mają inny układ nerwowy, niż pozostali ludzie. Dlatego też nie powinni budować swojego poczucia wartości poprzez porównywanie się do większości. Znacznie bardziej korzystne będzie odkrywanie swojej wyjątkowości i niepowtarzalności oraz pielęgnowanie jej i docenianie.

### **Praca domowa**

Uczeń otrzymuje kartę pracy (Załącznik 1). Jego zadaniem jest obserwowanie siebie, swoich myśli i emocji i uzupełnianie tabeli przez okres 1 tygodnia.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Literatura:

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zysk i S-ka.



Załącznik nr 1

Tabela, czynności poprawiające nastrój

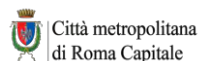
<b>CZYNNOŚCI, KTÓRE POPRAWIAJĄ MI NASTRÓJ</b>	<b>CZYNNOŚCI, KTÓRE SPRAWIAJĄ, ŻE CZUJE SIĘ GORZEJ</b>
☺	☹



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



--	--



This project has been funded with the support from the European Commission. "PRO-MOTION. Sensitive career management" 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





## Scenariusz 2.

**Obszar:** poszukiwanie sfer komfortu

**Czas zajęć:** 45 min.

**Grupa docelowa:** młodzież w wieku 15-18 lat

**Wskazówki dla prowadzącego:** Celem zajęć indywidualnych jest pogłębienie wiedzy na temat charakterystycznych cech osób wysoko wrażliwych. Edukacja dotycząca wysokiej wrażliwości ma na celu rozbudzenie ciekawości poznawczej, zachęcenie do samopoznania, rozwinięcie umiejętności wyrozumiałości i troski wobec samego siebie, a w dalszej kolejności samoakceptację.

Prowadzący opowiada o najbardziej charakterystycznych cechach osób wysoko wrażliwych zaczynając od pozytywnych aspektów wrażliwości, ujmując je jako coś wyjątkowego, wyróżniającego, dającego przewagę. Zachęca uczestnika zajęć do zastanowienia się, które z aspektów wysokiej wrażliwości są mu szczególnie bliskie i jaki ma do nich stosunek.

Nauczyciel wskazując pozytywne wynikające z bycia osobą wysoko wrażliwą zachęca do eksploracji obszaru mocnych stron ucznia, jego potencjału, który ma odzwierciedlenie w konkretnych umiejętnościach.

### Cel zajęć:

- Edukacja na temat wysokiej wrażliwości
- Odkrywanie potencjału wynikającego z bycia osobą wysoko wrażliwą,
- Zachęta do pogłębionej autorefleksji

### Efekty zajęć:

- Wiedza, która daje zrozumienie i samoakceptację



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- Pogłębiona autorefleksja
- Znajomość swojego potencjału

### **Materiały i pomoce:**

1. Białe kartki A4
2. Flamastry, kredki
3. Karty pracy (Załącznik 1)

## Przebieg zajęć

Prowadzący pyta uczestnika czy pamięta jakie wyjątkowe cechy mają osoby wysoko wrażliwe. Przypomina, że charakterystycznymi cechami OWW może być:

1. Większa zdolność dostrzegania i unikania błędów.
2. Sumienność i drobiazgowość,
3. Umiejętność głębokiej koncentracji,
4. Zdolność do wykonywania zadań wymagających czujności, precyzji, wykrywania drobnych różnic,
5. Zdolność do przetwarzania materiału na głębszym poziomie,
6. Częste rozważanie swojego sposobu myślenia,
7. Zdolność do uczenia się różnych rzeczy „przy okazji”,
8. Bogatsza wyobraźnia,
9. Błyskotliwe poczucie humoru,
10. Uwaga na innych,
11. Odczytywanie emocji i reakcji innych osób, rozbudowana empatia, która pozwala dostosować się do niesprzyjających warunków.

Prowadzący poddaje pod refleksje czy bycie osobą wysoko wrażliwą ma tylko pozytywne strony? Czy i jakie konsekwencje wysokiej wrażliwości zauważa uczestnik zajęć, które uprzykrzają codzienne funkcjonowanie?

Uwzględniając odpowiedź uczestnika, prowadzący wskazuje na najbardziej powszechne trudności z którymi muszą sobie radzić osoby wysoko wrażliwe.

Nauczyciel wyjaśnia, że OWW dostrzegając każdy najdrobniejszy szczegół okoliczności w jakich się znajdują (np. hałas, zapachy, nieład, barwy, temperatura, światło), szybciej się męczą,

bowiem muszą przetworzyć te wszystkie napływające dane. W bardzo stymulujących sytuacjach OWW nieuchronnie odbierają więcej bodźców i szybciej stają się nadmiernie pobudzeni, a wtedy działają i czują się gorzej (wrażenie przeciążenia, przemęczenia, rozstrojenia, trudności z koncentracją). Ponieważ łatwiej poddają się nadmiernej stymulacji, częściej doświadczają porażek w sytuacjach związanych z działaniem pod presją lub gdy są obserwowani. Mogą wówczas nie odczuwać przyjemności z tego „co powinni”. W konsekwencji może brakować im pewności siebie, będą odczuwać mniejszą radość z życia, stają się wrażliwi na krytykę lub nieśmiali. Wysoko wrażliwe osoby mają skłonność do większego przeżywania stresu, z trudnością przyjmują zmiany w swoim otoczeniu. Będąc osobą wysoko wrażliwą jak gąbka wodę, wchłania się nastroje ludzi dookoła. OWW mogą być przeciążone emocjami innych i czuć się nimi przytłoczone. Emocje zarówno te pozytywne, jak i negatywne napływają do osób wysoko wrażliwych z dużą intensywnością, prowadząc do nadpobudzenia lub zapadnięcia/zamrożenia.

### *Jak sobie radzić?*

#### **Ćwiczenie 1.** Karta pracy (Załącznik nr 1)

Po uzupełnieniu karty i omówieniu wybranego przykładu sytuacji. Prowadzący pyta ucznia o pracę domową. Razem analizują czynności, które sprawiły, że uczeń czuł się dobrze.

#### **Ćwiczenie 2.**

Prowadzący ustawia stoper na 3 minuty i prosi aby uczestnik wypisał wszystkie uczucia jakie w tym czasie przychodzą mu do głowy.

Polecenie: Prze trzy minut zapisuj wszystkie emocje jakie przyjdą Ci na myśl. Zapisuj naprawdę wszystko i staraj się dotrzeć do najgłębszych uczuć. Pisz nieprzerwanie i nie myśl o ortografii, gramatyce, czy stylu.

Po upływie tego czasu, uczestnik zostaje poproszony o sporządzenie listy najważniejszych w jego życiu ludzi, miejsc i działań. Mogą znaleźć się na niej m.in. mama, tata, rodzeństwo, najlepszy przyjaciel, znajomi, sympatia, dziadkowie, dom, szkoła, czytanie książek, słuchanie muzyki, zajęcia dodatkowe (hobby), przeglądanie telefonu, oglądanie filmów na netflix, pójście w nowe miejsce, poznawanie nowych osób, impreza, koncert, egzamin. Prowadzący może pomóc uczniowi w tworzeniu tej listy.

Prowadzący: dopasuj wypisane uczucia do każdej osoby/miejsca/czynności.

W którym przypadku czujesz się najprzyjemniej?

W którym przypadku czujesz się nieprzyjemnie?

Prowadzący wyjaśnia, osoby z którymi przebywamy, miejsca w które chodzimy lub czynności które wykonujemy, mogą być przyczyna silnych emocji. Najczęściej staramy się robić te rzeczy, chodzić w te miejsca lub przebywać z tymi osobami, które budzą w nas przyjemne odczucia. Staramy się zaś unikać tych które powodują, że czujemy się nieprzyjemnie. Brzmi dobrze i rozsądnie.

Zdarza się jednak, że emocje biorą górę, i powstrzymują od zrobienia tego na co mamy ochotę. Np. Chcesz pójść na imprezę, wystawę, siłownię, zajęcia z rysunku, etc. ale prawdopodobieństwo poznania nowych osób, wywołuje taki niepokój, że czujesz iż nie jesteś w stanie tam pójść. Chcesz się odezwać do znajomych, ale czujesz taką obawę, że nie jesteś w stanie tego zrobić. Chcesz wziąć udział w konkursie, ale na sama myśl, czujesz się sparaliżowany przez stres.

W takich i podobnych przypadkach emocje, które odczuwasz i myśli, które nieustannie przelatują przez Twoją głowę, powstrzymują Cię przed zrobieniem tego na co masz ochotę. Nauczenie się identyfikowania tzw. gorących myśli oraz opanowywanie emocji może pomóc zlikwidować te ograniczenia.

Na początek trzeba nawiązać dobry kontakt ze sobą, nauczyć się słuchać swojego ciała i traktować je z szacunkiem.

### Ćwiczenie 3.

Czas na wyciszenie, zadbanie o siebie, „ugłaskanie” swojego zmęczonego mózgu jest bardzo ważny. Badania pokazują, że niezwykle skuteczna w czasie regeneracji jest uważność, próba skupienia się na sobie, na swoich doznaniach płynących z ciała i z wnętrza. Drugą skuteczną metodą są techniki poznawcze polegające na przekształcaniu myśli zagrażających w bardziej racjonalne stwierdzenia. To takie przejście z emocji na poziom głowy. Istotny jest dobry kontakt ze sobą, z szacunkiem do samego siebie. Gdy moje ciało podpowiada mi, że na coś nie mam ochoty i nie muszę tego robić to po prostu lepiej sobie odpuścić.

### Podsumowanie

Osoby wysoko wrażliwe są czule również na bodźce pozytywne, i mogą z nich czerpać więcej korzyści niż nie-OWW. W otoczeniu pozytywnych ludzi, w środowisku szanującym ich potrzeby, związane z niskim progiem stymulacji, „wrażliwcy” będą rozkwitać, dzieląc się z innymi tym, co w nich najlepsze: kreatywnością, humorem, życzliwością, uważnością, odnajdywaniem sensu nawet tam, gdzie inni go nie widzą.

W warunkach niekorzystnych natomiast będą silniej niż inni reagować na różne sytuacje stresem, lękiem, frustracją. Mogą obciążać się emocjami innych i czuć się nimi przytłoczone.

### Literatura:

Gyoerkoe, K., Weigartz, P. (2016). *Zwalcz niepokój. Uspokój umysł i odzyskaj swoje życie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Pennebaker, J. W., Smyth, J.M. (2018). *Terapia przez pisanie*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zysk i S-ka.



## MAGICZNE KOŁO

Pomyśl o czymś co ostatnio robiłeś/robiłaś co sprawiło, że czułeś się „w sam raz”  
dobrze/przyjemnie

Co myślałaś/myślałeś?

Co robiłaś/robiłeś?

Co czułaś/czułaś?





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Scenariusz 3.

**Obszar:** korygowanie przekonań na temat własnej wrażliwości

**Czas zajęć:** 45 min.

**Grupa docelowa:** młodzież w wieku 15-18 lat

**Wskazówki dla prowadzącego:** Celem zajęć jest pokazanie młodzieży związku między myślami, uczuciami i działaniem. Uświadomienie młodym ludziom, że sposób w jaki myślimy o sobie, przekształca się z czasem w sztywne wzorce myślenia tworząc filtr przez który patrzymy na świat i na naszą przyszłość. Sposób w jaki myślimy, wpływa na to jak się czujemy. Myśli są źródłem różnych emocji.

Przyjemnych myśli wywołują przyjemne uczucia. Negatywne myśli prowadzą do nieprzyjemnych emocji.

Część uczuć nie będzie bardzo intensywna, może też nie utrzymać się zbyt długo. Czasami jednak nieprzyjemne uczucia są bardzo silne, wydaje się nam, że trwają w nieskończoność. U osób wysoko wrażliwych to poczucie przeciążenia nieprzyjemnymi emocjami może zdarzać się często. Jeśli uczucia te trwają lub stają się bardzo silne, to zaczynają mieć wpływ na zachowanie.

**Cel zajęć:**

- Rozwój kompetencji emocjonalnych
- Rozwój inteligencji emocjonalnej
- Poznanie związku między myśleniem, emocjami a zachowaniem
- Psychoedukacja

**Efekty zajęć:**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- Samoświadomość emocji
- Rozumienie relacji myśli-emocje-zachowania
- Świadomość błędów poznawczych

### **Materiały i pomoce:**

1. Białe kartki A4
2. Długopis, ołówek
3. Karty pracy (Załącznik 1)

## Przebieg Zajęć

Prowadzący wprowadza uczestnika, krótką pogadanką.

Sposób w jaki każdy z nas myśli o sobie, ocenia to co robi oraz postrzega swoją przyszłość po pewnym czasie staje się wzorcem naszego myślenia. Taki ukształtowane, sztywne a zarazem silne wzorce myślenia nazywa się przekonaniem pierwotnymi. Są to krótkie stwierdzenia typu: Jestem inteligentny, jestem dobry, jestem konsekwentny, jestem pracowity, jestem ładna/przystojny.

Pozytywne przekonania, często się przydają.

Jeśli jestem inteligentny, to zdam ten egzamin.

Jeśli jestem dobry, to znajomi będą mnie lubi..

Jeśli jestem konsekwentny, to zrealizuje swoje cele.

Generalnie przekonania pierwotne są pomocne. Zdarzają się jednak takie, które są znacznie mniej użyteczne.

Nigdy nic mi się nie udaje

Jestem leniwy

Nigdy niczego nie osiągnę w życiu

Nikt mnie nie pokocha

Wszystko co robię, muszę robić doskonale

Muszę być najlepszy

Nie jestem atrakcyjny/atrakcyjna



Te niepomocne przekonania, prowadzą do tego, że z góry zakładamy, że wydarzy się coś negatywnego. Powodują, że na samym początku skazujemy się na porażkę.

Pierwotne przekonania, gdy już się pojawią, wywołują tzw. myśli automatyczne.

Przez naszą głowę nieustannie przepływają różne myśli. Myśli automatyczne są z nami cały czas, są komentarzem do tego co się dzieje, co robimy, co o sobie sądzimy. Wiele z tych myśli dotyczy nas samych dlatego wpływają na to co czujemy i co robimy.

### Ćwiczenie 1.

Wyobraź sobie, że siedzisz w pociągu, obrazy, które widzisz za oknem, to właśnie Twoje automatyczne myśli. Pojawia się jedna, potem następna i kolejna, nieustannie jedna za drugą.

Opowiedz jakie obrazy/myśli widzisz za oknem gdy:

O sobie

.....

O tym, co robisz

.....

O Twojej przyszłości

.....

Prowadzący i uczestnik analizują odpowiedzi. Sprawdzają, których myśli automatycznych jest więcej – pozytywnych czy negatywnych? Zastanawiają się jakie są konsekwencje tych myśli.



Jak wpływają na samopoczucie, na działanie. W jaki sposób mogą wpłynąć na plany dotyczące przyszłości, kariery edukacyjnej, zawodowej?

Prowadzący kontynuuje pogadankę.

Negatywne myśli automatyczne mają szczególną moc ponieważ:

- ciągle z nami są,
- nie da się ich ściszyć,
- nie słyszy ich nikt inny,
- nie da się ich łatwo pozbyć
- im częściej je słyszymy, tym bardziej w nie wierzymy

Część myśli automatycznych, sprawia, że czujemy się nieprzyjemnie. Są to tzw. gorące myśli. Niestety łatwość z jakim myśli automatyczne wpadają nam do głowy i ich częstotliwość, powodują, że rzadko mówimy im „stop”, poddajemy w wątpliwość, sprawdzamy. Wręcz przeciwnie, im częściej je słyszymy, tym gorliwie w nie wierzymy i szukamy ich potwierdzenia. Tak właśnie powstają błędy w myśleniu.

Literatura:

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zysk i S-ka.

## Do najczęstszych błędów w myśleniu należą (Załącznik nr 1)

Warto jest sprawdzić, jakie błędy w myśleniu popełniamy na co dzień. Prowadzący zachęca uczestnika do sprawdzenia swoich błędów poznawczych.

1. Jak często zdarza Ci się doszukiwać złych stron wydarzeń?

**Nigdy**                      **Czasami**                      **Bardzo często**

2. Jak często doszukujesz się tego co poszło źle, albo tego co nie jest wystarczająco dobre?

**Nigdy**                      **Czasami**                      **Bardzo często**

3. Jak często ignorujesz lub nie zauważasz pozytywnych i dobrych wydarzeń?

**Nigdy**                      **Czasami**                      **Bardzo często**

4. Jak często umniejszasz znaczenie pozytywnych wydarzeń?

**Nigdy**                      **Czasami**                      **Bardzo często**

### (DOSMUCACZE)

1. Jak często zdarza ci myśleć na zasadzie „wszystko albo nic”?

**Nigdy**                      **Czasami**                      **Bardzo często**

2. Jak często zdarza Ci się wyolbrzymiać to co Ci się nie udało?

**Nigdy**                      **Czasami**                      **Bardzo często**

3. Jak często masz wrażenie, że jedno negatywne wydarzenie zaczyna urasta do czegoś znacznie większego, niczym kula śniegowa?

**Nigdy**                      **Czasami**                      **Bardzo często**

### (WYOLBRZYMIANIE)

1. Jak często sądzisz, że wiesz co inni ludzie o Tobie myślą?

**Nigdy**                      **Czasami**                      **Bardzo często**

2. Jak często przewidujesz, że nic się nie uda?

**Nigdy**                      **Czasami**                      **Bardzo często**

(PRZEWIDYWANIE KŁĘSKI)

1. Jak często masz poczucie, że jesteś ofiarą losu, która niczego nie potrafi dobrze zrobić?

**Nigdy**                      **Czasami**                      **Bardzo często**

2. Jak często zdarza Ci się myśleć, że jesteś głupi lub niedobry?

**Nigdy**                      **Czasami**                      **Bardzo często**

(MYŚLENIE EMOCJAMI)

1. Jak często mówisz do siebie „muszę”, „powinienem” zrobić to czy tamto?

**Nigdy**                      **Czasami**                      **Bardzo często**

2. Jak często uważasz, że coś nie jest wystraszająco dobre, dopóki nie jest idealne, perfekcyjne?

**Nigdy**                      **Czasami**                      **Bardzo często**

(NASTAWIENIE NA NIEPOWODZENIE)

1. Jak często obwiniasz się za to, co się wydarzyło lub się nie udało?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



(TO PRZEZE MNIE!)

Prowadzący zachęca uczestnika do autorefleksji. Prosi o przypomnienie sobie konkretnych sytuacji w których uczeń popełnił, któryś błąd poznawczy. Wspólnie analizują to zdarzenie zastanawiając się jakie konsekwencje mają najczęściej popełniane błędy. Czy któreś z nich mogą być charakterystyczne dla OWW?

### Zadanie domowe

Uczestnik otrzymuje kartę pracy ( Załącznik nr 2)

Prowadzący podaje instrukcje: Przez najbliższy tydzień prowadź dziennik , który pomoże Ci zidentyfikować najczęściej pojawiające się automatyczne, gorące myśli oraz błędy poznawcze, które popełniasz. Pod koniec tygodnia poświęć 30 min na zweryfikowanie tego co udało Ci się zanotować. Zastanów na ile wtedy będziesz wierzył w wiarygodność pojawiających się myśli oraz popełnionych błędów.



## Załącznik nr 1

**DOSMUCACZE** Skupiamy się wyłącznie na negatywnych doświadczeniach. Dostrzegamy tylko te rzeczy, które poszły źle albo nie są w porządku. Jakikolwiek pozytywne aspekty są pomijane. Traktowane z niedowierzaniem lub jako nieważne.

1. Czarne okulary – pozwalają zobaczyć tylko jedną stronę wydarzeń – negatywną! Jeśli dobrze się bawisz albo spotykają Cię przyjemne rzeczy, to czarne okulary i tak wynajdą coś, co poszło źle albo nie było wystarczająco zadowalające. Są to te negatywne rzeczy, które najszybciej zauważasz i najlepiej pamiętasz.
2. Pozytywy się nie liczą – ten błąd polega na odrzucaniu jakichkolwiek pozytywnych aspektów jako nieistotnych lub podważania ich w jakikolwiek inny sposób.

## WYOLBRZYMIANIE

Rozdmuchiwanie negatywnej strony wydarzeń, co sprawia, że stają się one ważniejsze niż rzeczywiście są.

1. Myślenie „wszystko” albo „nic” – wszystko postrzegane jest według zasady „wszystko” albo „nic”, wydaje się, że pomiędzy tymi skrajnościami nie się nie mieści. Drobne niedociągnięcia i niemożność bycia perfekcyjnym jest uznawana za kompletną klęskę.
2. Rozdmuchiwanie aspektów negatywnych – przesada w ocenie ważności wydarzeń. Ich negatywne aspekty są rozdmuchiwane i nieproporcjonalnie podkreślane.
3. Efekt kuli śnieżnej – pojedyncze wydarzenie czy niepowodzenie gwałtownie rośnie, błyskawicznie zmierzając do niekończącej się klęski.

## PRZEWIDYWANIE KLĘSKI

Oczekując na to co ma nastąpić spodziewamy się najgorszego.

1. Czytam w myślach – poczucie, że wiemy co myślą inni ludzie np. wiem, że on mnie nie lubi; założę się, że teraz wszyscy się ze mnie śmieją.

2. Wróżka – wydaje nam się, że wiemy co się wydarzy np. wiem, że nie będę w stanie tego zrobić.

## MYŚLENIE EMOCJAMI

Nasze emocje stają się bardzo silne i przesłaniają sposób w jakimi myślimy i widzimy sprawy. To co myślimy, zależy od tego, jak się czujemy a nie od tego co rzeczywiście się dzieje.

1. Rozumowanie emocjonalne – czując się źle, będąc smutnym i przygnębionym, zakładamy, że wszystko inne również takie jest. Emocje biorą nad nami górę i rzutują na nasze myśli.
2. Segregacja odpadków – przyczepiamy sobie etykiety i wydaje nam się, wszystko robimy zgodnie z nimi np. jestem ofiarą losu, cała ja, po prostu beznadziejna, jestem nikim...

## NASTAWIENIE NA NIEPOWODZENIE

Dotyczy standardów i oczekiwań, jakie przed sobą stawiamy. Często poprzeczka umieszczona jest zbyt wysoko i powstaje wrażenie, że nigdy jej nie przeskoczymy. Godzimy się więc z możliwością porażki. Jesteśmy co raz bardziej świadomi naszych wad i rzeczy, których nie zrobiliśmy. Myśli takie często zaczynają się od słów:

- powinienem, muszę, nie powinienem, nie mogę

i kończą się wyznaczaniem sobie niemożliwych do osiągnięcia standardów, których w istocie nie osiągamy.

## TO PRZEZE MNIE!

Czujemy się odpowiedzialni za wszystkie negatywne wydarzenia, mimo, że nie mamy na nie żadnego wpływu. Wszystko co idzie źle, jest naszą zasługą.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Załącznik nr 2.

<b>Dzień i godzina</b>	<b>Sytuacja</b> Co, gdzie, kiedy i kto?	<b>Myśli</b> Jakie były twoje myśli? Oceń, na ile w nie wierzysz.	<b>Uczucia</b> Jak się czułeś/czuła?

## Scenariusz 4.

**Obszar:** Rozwijanie umiejętności samoregulacji – ćwiczenia

**Czas zajęć:** 45 min.

**Grupa docelowa:** młodzież w wieku 15-18 lat

**Wskazówki dla prowadzącego:** celem zajęć jest przybliżenie uczestnikowi wiedzy na temat funkcjonowania autonomicznego układu nerwowego i jego wpływu na myśli, uczucia i działanie aby mógł rozwinąć umiejętność autoregulacji.

Autonomiczny układ nerwowy to bezustannie działający monitoring, który ma jeden cel – sprawdzenie tego, czy jest bezpiecznie. Chce nas chronić reagując na zagrożenie albo poszukując wszystkich sygnałów bezpieczeństwa.

Ta czujność AUN dokonuje się głęboko poniżej stanu świadomości, daleko poza naszą kontrolą. Aby zrozumieć jak działa to skanowanie tego co wewnątrz nas i na zewnątrz potrzebujemy przyjrzeć się bliżej swoim indywidualnym doświadczeniom i reakcjom na nie.

### Cel zajęć:

- Pogłębienie wiedzy na temat funkcjonowania autonomicznego układu nerwowego
- Zachęcenie do autorefleksji

### Efekty zajęć:

- Świadomość istnienia różnych stanów autonomicznych

### Materiały i pomoce:

1. Białe kartki A4



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



2. Długopis, kolorowe flamastry, kredki
3. Karta pracy (Załącznik 1)



Autonomiczny układ nerwowy, działając nieprzerwanie 24 h na dobę składa się z dwóch podstawowych części układu sympatycznego – współczulnego, oraz układu parasympatycznego – przywspółczulnego.

Współczulny układ nerwowy daje nam możliwość przetrwania przez ruch i zdolność do aktywnego działania lub rezygnacji z działania tzw. walki lub ucieczki. Gdy potrzeba mobilizacji mija, do gry wkracza układ przywspółczulny ze swoją częścią brzuszną nerwu błędnego (odpowiedzialną m.in. za odpoczynek, regenerację, ukojenie, bezpieczeństwo, bliskie relacje).

Druga część układu współczulnego tzw. gałąź grzbietowa nerwu błędnego odpowiedzialna jest za skrajne poczucie zagrożenia, zamrożenie, jest to ostatni poziom reakcji na stresujące wydarzenie. Nerw błędny tzw. dziesiąty nerw czaszkowy ma zatem dwie gałęzie, brzuszną oraz grzbietową i obie należą do przywspółczulnej części autonomicznego układu nerwowego.

AUN kieruje wszystkimi naszymi codziennymi doświadczeniami. Najpierw zawsze staramy się korzystać z układu brzusznego – dążąc jako istoty społeczne do komunikacji i zaangażowania w relacje z innymi. Dopiero gdy nie uda nam się znaleźć łączności z innymi, gdy nie znajdujemy odpowiednich partnerów do wzajemnej komunikacji, nasz autonomiczny układ nerwowy porzuca bezpieczeństwo i uruchamia reakcję walka-ucieczka (układ współczulny), następnie starając się znów powrócić do poczucia bezpieczeństwa i zaangażowania. Dopiero gdy mobilizacja układu współczulnego nie zdaje egzaminu, a zagrożenie nie mija cofamy się do stanu zapadnięcia, zamrożenia – niczym zwierzęta pozorujące śmierć.

Taki cykl reakcji przechodzenia z jednego stanu autonomicznego w drugi jest codziennym doświadczeniem każdego z nas. Tak powstaje indywidualny wzorzec reakcji. Niektórzy szybko przechodzą w stan mobilizacji i nadpobudzenia. Inni nieomal niepostrzeżenie „zapadają się”, zrywając ten sposób łączności z innymi.

Wydaje się, że osoby wysoko wrażliwe w związku ze swoją wrodzoną wrażliwością na subtelne bodźce i natychmiastową reakcją autonomicznego układu nerwowego działającego bardzo

często poza świadomością, szybko przechodzą po szczeblach drabiny tych różnych stanów nie zdając sobie sprawy gdzie aktualnie się znajdują i jak znaleźć drogę do momenty gdy czują się bezpiecznie. Może to powodować poczucie zagubienia, utraty kontroli, być przyczyną nieustannego wydatkowania energii a w konsekwencji wyczerpania.

Potrzebna jest mapa, która umożliwi świadome poruszanie się tak aby dojść do pożądanego celu – bezpieczeństwa. Mapa Profilu Osobistego, odpowiada na pytanie: „Gdzie jestem?”. Za jej pomocą nauczymy się rozpoznawać własny stan autonomiczny oraz tak jak się przejawia w ciele, myśleniu, emocjach i działaniu.

## Przebieg zajęć

### Ćwiczenie 1.

Uczestnik otrzymuje kartę pracy (Załącznik nr 1). Prowadzący informuje go, że jest to drabina po której poruszamy się każdego dnia. Posuwanie się w górę czy w dół drabiny nie ma charakteru wartościującego, nie ma czegoś takiego jak dobry i zły kierunek. Stan błędny brzuszny znajdujący się na szczycie drabiny jest bezpieczny i społeczny. Stan współczulny cechują mobilizacja oraz walka lub ucieczka. Stan błędny grzbietowy, znajdujący się na samym dole to zneruchomienie i zapadnięcie.

Prowadzący prosi ucznia o wybranie koloru najlepiej pasującego do jego stanu autonomicznego. Jaki kolor kojarzy Ci się ze stanem niebezpieczeństwa współczulnego, mobilizacją, ucieczką lub walką? Który kolor według Ciebie pasuje do zagrożenia tak silnego, że masz wrażenie że już nic nie możesz zrobić? Który kolor reprezentuje poczucie bezpieczeństwa i zaangażowania brzuszego? Uczeń wybiera sobie trzy flamastry, którymi będzie pracował.

Każdy posiada swój indywidualny wzorec reakcji tzw. własny profil neuronalny. Prowadzący prosi ucznia aby na karcie pracy w pustym okienku wpisał nazwę, która jego zdaniem najbardziej pasuje do danego szczebla drabiny.

Prowadzący informuje uczestnika, że na następnym spotkaniu będą kontynuować uzupełnianie mapy profilu osobistego.

Tymczasem prosi go określenie i nazwanie swojego obecnego stanu, myśli i uczuć, które się pojawiają. Prowadzący pyta czy często znajduje się w tym stanie, jakie inne sytuacje przychodzą mu do głowy w których czuł się podobnie.

### Praca domowa





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Uczeń zostaje poproszony o przyniesienie trzech przedmiotów reprezentujących każdy ze stanów autonomicznych.

## Wskazówki

\* ten scenariusz musi być wprowadzony po zajęciach nr 9 wprowadzających podstawy teorii poliwalnej

## Literatura

Dana, D. (2020). *Teoria poliwalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Dana, D. (2021). *Teoria poliwalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Porges, S.W. (2020). *Teoria poliwalna*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



## Załącznik 1

### MAPA PROFILU OSOBISTEGO

Stan błędny brzuszny	
Bezpieczny	
Społeczny	
Stan współczulny	
Mobilizacja	



Walka uciezka
Stan błędny grzbietowy
Znieruchomienie
Zapadnięcie się

## Scenariusz 5.

**Obszar:** Poszukiwanie wewnętrznych i zewnętrznych źródeł wsparcia

**Czas zajęć:** 45 min.

**Grupa docelowa:** młodzież w wieku 15-18 lat

**Wskazówki dla prowadzącego:** zajęcia poświęcona będą planowaniu kariery edukacyjno – zawodowej. Uczestnik przy wsparciu prowadzącego będzie poszukiwał odpowiedzi na poniższe pytania:

1. W jakich zawodach moje cechy osoby wysoko wrażliwej mogą się przydać, jakie mogą przynieść korzyści?
2. Wykonywanie jakich zawodów, prac, zadań może być dla mnie szczególnie uciążliwe, czy wręcz niemożliwe?
3. Czy da się pogodzić wybraną przeze mnie ścieżkę kariery z moimi szczególnymi cechami?

**Cel zajęć:**

- przygotowanie uczniów do podjęcia trafnej decyzji zawodowej i edukacyjnej.
- wspieranie w rozwoju zainteresowań , umiejętności
- Poznawanie własnych zasobów

**Efekty zajęć:**

- Znajomość czynników powodujących nadpobudzenie

**Materiały i pomoce:**

1. Białe kartki A4



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



2. Długopis, kolorowe flamastry, kredki
3. Karta pracy (Załącznik 1)

## Przebieg Zajęć

Prowadzący wprowadza uczestnika w tematykę zajęć informując go, że będą kontynuacją poprzedniego spotkania. Prosi o pokazanie przedmiotów, które uczeń miał przynieść stanowiących reprezentacje poszczególnych stanów autonomicznych. Zadaniem uczestnika jest opowiedzenie o każdym przedmiocie, wspomnieniach z nim związanych, a także cechach na podstawie których został wybrany jako symbol określonego stanu.

Prowadzący zachęca uczestnika aby przedmiot który reprezentuje stan błędny brzuszny (poczucie bezpieczeństwa, łączności z innymi, bycia w „sam raz”), miał zawsze przy sobie jako przypomnienie, że stan ten istnieje, i że może znaleźć drogę do niego.

### Ćwiczenie 1.

Praca z kartą pracy Mapa profilu osobistego (poprzednie zajęcia Załącznik 1)

Prowadzący zwraca się do uczestnika: wypełnij część każdego stanu, wpisując na karcie pracy jak go odczuwasz, jak wygląda, za pomocą jakich dźwięków się manifestuje. Co się dzieje w Twoim ciele?

Co wówczas czujesz? Co myślisz? Co robisz?

Prowadzący ułatwia uczestnikowi zadanie, wprowadzając go w poszczególnych stan poprzez odczytanie poniższych opisów.

1. Współczulny układ nerwowy. Przypomnij sobie sytuację, w której czuleś/czulaś, że zalewa Cię zbyt dużo energii i czuleś/czulaś się z tego powodu nieswojo. Miałaś/miałeś wrażenie, że ta energia zaczyna Cię przytłaczać, czując, że jeszcze trochę a stracisz panowanie nad sobą. Współczulny układ nerwowy może uruchamiać się gdy: jesteś pod presją czasu, jesteś ignorowany, czujesz się pogubiony, czujesz się dopowiedziany za zbyt wiele spraw itp.

2. Stan błędny grzbietowy. Pomyśl o sytuacji, gdy masz zbyt mało energii byś właściwie funkcjonowała/funkcjonował. Nawet w będą w pomieszczeniu pełnym ludzi masz wrażenie, jakby oddzielała Cię od nich gruba szyba, widzisz ich ale nie możesz nawiązać z nimi kontaktu. Trudno wtedy wykrzesać z siebie nadzieję, jakieś pozytywne myśli. Układ błędny grzbietowy przejmuje władzę nad ciałem gdy: czujesz się w jakiejś sytuacji jak w pułapce, czujesz się nieważna/nieważny, czujesz się jakbyś nic nie znaczyła/znaczył, czujesz się wyobcowana/wyobcowany.

3. Stan błędny brzuszny. Pomyśl o sytuacji, gdy czujesz/czułaś, że jest Ci całkiem dobrze. Nie cudownie, ani doskonale, lecz po prostu w sam raz dobrze. Świat jest wystarczająco bezpieczny i poruszasz się po nim swobodnie. Układ błędny brzuszny budzi się do życia gdy: myślisz o osobach, które są dla Ciebie ważne, słuchasz muzyki, pozwalasz sobie na własne wybory, jesteś na spacerze w lesie, głaszczysz psa (kota), pijesz z przyjaciółmi herbatę.

Po wypełnieniu każdej kolejnej części, prowadzący prosi ucznia by dokończył następujące zdanie: „Jestem...” oraz „Świat jest...”. Po wypełnieniu całej mapy prowadzący prosi, aby uczeń opowiedział o każdej z części.

## Ćwiczenie 2.

Mapa wyzwaczy i przebłysków (Załącznik nr 2). Prowadzący opowiada uczestnikowi o drugiej mapie z którą będzie pracować. Ma ona pomóc dowiedzieć się, co powoduje że jego stan autonomiczny ulega zmianie a także pokazać, że doświadczenie autonomiczne mogą być przewidywalne. Ta mapa pozwala nadać sens temu co dzieje się z nami w danym momencie. Znajomość przyczyn warunkujących każdy stan pozwala poznać mechanizm wchodzenia w dany stan i wychodzenia z niego. Pozwala odpowiedzieć cna pytanie: dlaczego reagują, tak jak reaguję.



Wyzwalacze: to czynnik, które powodują wykroczenie poza optymalny stan pobudzenia. Przynoszą poczucie niebezpieczeństwa, rywalizacji, zagrożenia życia, uruchamiają reakcję mobilizacji lub zneruchomienia.

Przebłyksi: uspokajają układ nerwowy, przynoszą poczucie bezpieczeństwa, akceptacji, równowagi.

Uczestnik w oparciu o swoje indywidualne doświadczenia uzupełnia drugą mapę.

Uzupełniając mapę uczestnik zachęcony jest do zwracania uwagi na to co dzieje się z jego ciałem,

w jego otoczeniu, w relacjach z innymi. Wyzwalacze i przebłyksi to konkretne wydarzenia/doświadczenia/czynności, w wyniku których uczeń przesuwają się w górę lub w dół po drabinie stanów autonomicznych.

Poszukiwania mogą być inicjowane przez pytania: Co mnie doprowadził do tego miejsca?

co sprawiło, że tu jestem?

### Podsumowanie

Prowadzący podkreśla znaczenie przebłyków, czyli tego wszystkiego co sprawia, że czujemy się dobrze, bezpiecznie, w łączności z innymi. Zachęca do praktykowania wszystkiego co wywołuje pozytywne emocje, bowiem nawet jeśli to przyjemne doświadczenie jest krótkie, może być źródłem stałych zasobów dla organizmu.

### Literatura:

Dana, D. (2020). *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Dana, D. (2021). *Teoria poliwagalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Porges, S.W. (2020). *Teoria poliwagalna*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



## Załącznik 1

### MAPA PROFILU OSOBISTEGO

Stan błędny brzuszny	
Bezpieczny	
Społeczny	
Stan współczulny	
Mobilizacja	



Walka uciezka	Przebłycki
Stan błędny grzbietowy	Wyzwalacze
Znieruchomienie	
Zapadnięcie się	Wyzwalacze

## Scenariusz 6.

### *Rozwiń skrzydła*

**Obszar:** rozwój umiejętności identyfikowania zasobów niezbędnych do realizacji celów edukacyjno-zawodowych

**Czas zajęć:** 45 min.

**Grupa docelowa:** młodzież w wieku 15-18 lat

**Wskazówki dla prowadzącego:** zajęcia poświęcona będą planowaniu kariery edukacyjno – zawodowej. Uczestnik przy wsparciu prowadzącego będzie poszukiwał odpowiedzi na poniższe pytania:

1. W jakich zawodach moje cechy osoby wysoko wrażliwej mogą się przydać, jakie mogą przynieść korzyści?
2. Wykonywanie jakich zawodów, prac, zadań może być dla mnie szczególnie uciążliwe, czy wręcz niemożliwe?
3. Czy da się pogodzić wybraną przeze mnie ścieżkę kariery z moimi szczególnymi cechami?

#### **Cel zajęć:**

- przygotowanie uczniów do podjęcia trafnej decyzji zawodowej i edukacyjnej.
- Wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie
- Rozwijanie umiejętności oceny własnych możliwości
- Rozwijanie umiejętności zarządzania priorytetami

#### **Efekty zajęć:**

- Wiedza na temat swojego potencjału, zasobów, talentów,

- Określanie swoich umiejętności
- Świadomość ograniczeń i akceptacja ich
- Rozumienie wysokiej wrażliwości w znaczeniu wrażliwości dającej przewagę również na rynku pracy

### **Materiały i pomoce:**

1. Białe kartki A4
2. Długopis, kolorowe flamastry, kredki
3. Karta pracy (Załącznik 1)

## Przebieg zajęć

Prowadzący rozpoczyna zajęcia od swobodnej rozmowy, rozpoczynając pytaniem: Czy każdy z nas ma w sobie coś wyjątkowego?

Prosi uczestnika zajęć, żeby zastanowił się jakie cechy osób wysoko wrażliwych są jego zdaniem wyjątkowe? Które z tych cech on sam posiada, które z nich stanowią atuty do wykorzystania w przyszłości (na studiach, w pracy).

Prowadzący, podkreśla, że najlepsze studia/zawody dla osób wysoko wrażliwych, to te związane z ich wrodzonym potencjałem. Przypomina, że:

- OWW są najczęściej świadomi swoich słabości, dlatego dużo od siebie wymagają, ciągle się uczą, rozwijają swoje umiejętności i kompetencje – dążą do perfekcji.
- Nie lubią się nudzić, się pracowitością, kreatywnością, inspirują do działania a także są sumienni i dokładni.
- Lubią działać według planu, rzadko działają impulsywnie/pochopnie. Niechętnie podejmują ryzyko, ale jeśli się na to decydują, to jest to poparte wcześniejszą dogłębną analizą.
- Posiadają dobrą pamięć.
- Mają zdolności analityczne. Przed działaniem tworzą w głowie możliwe scenariusze zdarzeń i ich rozwiązania. Gromadzą informacje, zwracają uwagę na detale, dokładnie je przetwarzają, łączą fakty a następnie wykorzystują tą wiedzę do formułowania trafniejszych przewidywań w przyszłości.
- Są empatyczni. Wspierają, pocieszają i zawsze służą radą, rozmową i pomocną dłonią (czasami nawet kosztem siebie). Świetnie też wyczuwają atmosferę między ludźmi, ich nastroje oraz łączące ich relacje.
- Mają doskonale rozwiniętą intuicję.

- Nie lubią się mylić. Dążą do perfekcji we wszystkim, co robią. Gdy już angażują się w jakieś zadanie, robią to całym sobą, całym sercem.
- Świetnie słuchają.
- Mają zmysł estetyczny.
- Są wysoce moralne. Wyczuwane na niesprawiedliwość, łamanie zasad, nieposzanowanie praw, brak równości, tolerancji.

Uczestnik przy wsparciu nauczyciela zastanawia się nad kierunkami studiów, zawodami w których osoby wysoko wrażliwe mogłyby wykorzystać swój potencjał.

Nauczyciel może podpowiedzieć, że Aron wskazuje obszary w których OWW dobrze się odnajdują m.in. nauczanie, medycyna, prawo, sztuka, doradztwo, religia. Analizując, różne zawody warto wziąć pod uwagę te powszechnie znane: kierowca, lekarz, budowlaniec, pielęgniarka, architekt, prawnik, żołnierz, sprzedawca, nauczyciel, fotograf, policjant, mechanik, psycholog, informatyk, programista, muzyk, aktor itp. Jak również te mniej popularne np. ghost writer, tester, geofizyk, project manager, kontroler finansowy, brand manager i inne.

Nauczyciel przypomina, że wysoka wrażliwość ma również swoją drugą stronę medalu. Niektóre cechy OWW mogą utrudniać a nawet uniemożliwiać optymalne funkcjonowanie również w sferze edukacyjno-zawodowej

- Wrażliwców dość często cechuje ich nadmierna emocjonalność w sytuacjach społecznych.
- Są ostrożni w kontaktach. Nie lubią powierzchownych relacji i small talków.
- Są podatni na stres, przytłoczenie i wyczerpanie emocjonalne.
- Mają fizyczne i/lub emocjonalne poczucie zmęczenia po spotkaniach z różnymi ludźmi, gdy dużo się dzieje.
- Długo podejmują decyzje nie lubią zmian i niespodzianek. Mają trudność z przystosowaniem się do nowych okoliczności.



- Nie lubią działać pod presją czasu i gdy są obserwowani
- Źle znoszą porażki i krytykę.

Podobnie jak w przypadku mocnych stron OWW, nauczyciel prosi uczestnika o zastanowienie się wykonywanie jakich zawodów, prac, zadań może być dla niego samego i innych osób wysoko wrażliwych szczególnie uciążliwe, czy wręcz niemożliwe?

Prowadzący może podpowiedzieć, że wrażliwcom prawdopodobnie będzie trudno się odnaleźć: we wszelkich zawodowych aktywnościach, które cenią sobie stały i wysoki poziom pobudzenia, napiętą atmosferę, szybkie tempo pracy, hałas, rywalizację, small talk, drapieżność.

### Ćwiczenie 1.

Prowadzący prosi uczestnika o przypomnienie sobie sytuacji, w której odniósł sukces. Następnie kolejno zadaje pytania:

1. Opowiedz o tej sytuacji?
2. Co czułeś? (Jakie emocje Ci towarzyszyły)
3. Co musiałeś zrobić, żeby osiągnąć ten sukces?
4. Co Ci pomogło?
5. Co musiałeś ćwiczyć?
6. Co było najtrudniejsze?

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie zadając uczniowi pytanie: Za co zwykle chwalą Cię inni? Z czego Ty sam(a) najczęściej jesteś dumny/dumna?

Nauczyciel pyta ucznia czy zna pojęcie „flow”. Z czym mu się kojarzy.

Przedstawia postać Mihály Csikszentmihályi, amerykańskiego psychologa węgierskiego pochodzenia, który określa stan flow (stan „przepływu, uskrzydlenia”), jako doświadczenie bycia całkowicie zaangażowanym w wykonywane zajęcie. Prawdopodobnie każdy człowiek doświadczył w życiu flow - stanów przepływu.

Zadaniem ucznia jest zastanowienie się czy to uczucie jest mu bliskie, czy zdarza się, że jest całkowicie zaangażowany w to co robi i wykorzystuje maksimum swoich możliwości mając przy tym frajdę. Czy są takie czynności których wykonywania wciąga Cię tak, że nie czujesz zmęczenia lub tracisz poczucie upływającego czasu? Opowiedz o nich.

## Ćwiczenie 2 (zadanie do domu)

Przez najbliższe 7 dni codziennie wieczorem zapisuj na karacie pracy (Załącznik nr 1) czynności, które wykonywałaś oraz określ na skali od 0 do 7, jak bardzo sprawiały ci przyjemność, gdzie 0 oznacza, że nie odczuwałaś żadnej przyjemności a 7, bardzo dużą przyjemność. Zebrane przez tydzień notatki pozwolą Ci określić jakie typu działania lubisz wykonywać. Zastanów się co sprawiło, że zanurzyłeś się w tej czynności? Czego potrzebujesz, by powrócić do tego stanu? Czy będziesz mógł wykorzystać te czynności w swojej edukacyjno-zawodowej przyszłości. A może wprost podpowiedzą Ci w jakim kierunku możesz się rozwijać i jaki zawód (grupa zawodów) są dla Ciebie odpowiednie.

Gdy określił już co lubi robić , warto jest zastanowić się nad czym czego robić nie lubi lub jakie czynności są dla niego trudne i nie przynoszą oczekiwanych rezultatów.

Nauka których przedmiotów przychodzi Ci z trudnością?

Wykonywania których czynności nie lubisz?

Czego na pewno nie chciał być robić w życiu?

Wspólnie zastanawiają się nad obszarem zawodowym, w którym uczeń nie odnalazłby się.

Podsumowując to co zostało podczas zajęć powiedziane oraz mając zebraną wiedzę na temat tego czym uczeń się interesuje, co jest jego potencjałem, co lubi robić a jakie działania przysparzają mu trudności i nie lubi ich wykonywać, można podjąć próbę stworzenia wstępnego planu rozwoju zawodowego (Załącznik nr 2).

### Podsumowanie

Albert Einstein powiedział: Każdy jest geniuszem. Ale jeśli zaczniesz oceniać rybę pod względem jej zdolności wspinania się na drzewa, to przez całe życie będzie myślała, że jest głupia.

### Literatura:

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Csikszentmihályi M. (2022). *Flow. Stan przepływu*. Wydawnictwo Feeria.

Kania, I. (2010). *Jak towarzyszyć uczniom w rozwoju społeczno-zawodowym. Gry szkoleniowe i scenariusze do pracy z młodzieżą*. Wydawnictwo Difin.



## Załącznik 1

Przez najbliższe 7 dni codziennie wieczorem zapisuj na karacie pracy czynności, które wykonywałeś w ciągu dnia oraz określ na skali od 0 do 7, jak bardzo sprawiały ci przyjemność, gdzie 0 oznacza, że nie odczuwałeś żadnej przyjemności a 7, bardzo dużą przyjemność. Zebrane przez tydzień notatki pozwolą Ci określić jakie typu działania lubisz wykonywać. Zastanów się co sprawiło, że zanurzyłeś się w tej czynności? Czego potrzebujesz, by powrócić do tego stanu? Czy będziesz mógł wykorzystać te czynności w swojej edukacyjno-zawodowej przyszłości. A może wprost podpowiedzą Ci w jakim kierunku możesz się rozwijać i jaki zawód (grupa zawodów) są dla Ciebie odpowiednie.

DZIEŃ TYGODNIA	OPIS CZYNNOŚCI	Punkty 0-7
Poniedziałek		
Wtorek		
Środa		
Czwartek		



Piątek		
Sobota		
Niedziela		



## Załącznik 2

1. Twój cel: czego chciał(a)byś się nauczyć w ciągu najbliższych dni, miesięcy, lat?  
Umiejętności/wiedzę z jakiego obszaru rozwinąć, zdobyć?

Dni -

Miesiące –

Lata -

2. Twoje trzy zasoby (mocne strony, zainteresowania, umiejętności, zdolności), które pomogą Ci osiągnąć zamierzony cel.
3. Jakich zasobów Ci brakuje?
4. Wymień trzy przeszkody jakie dostrzegasz podczas w realizacji celu?
5. Czy masz jakieś pomysły/sposoby na przezwycięzenie przeszkód, które dostrzegasz?
6. Jak w realizacji swojego celu możesz wykorzystać swoją wrażliwość teraz, a jak w przyszłości?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## SCENARIUSZE GRUPOWE

### Scenariusz 1.

#### *Wysoka wrażliwość, czyli właściwie co?*

**Obszar:** Rozumienie wrażliwości temperamentalnej

**Czas zajęć:** 45 min.

**Grupa docelowa:** młodzież w wieku 15-18 lat

**Wskazówki dla prowadzącego:** Celem zajęć jest zapoznanie uczniów z pojęciem OWW (wysoko wrażliwa osobowość) oraz szczególnymi (charakterystycznymi) cechami osób wysoko wrażliwych. Przekazana wiedza o tym w jakim sposób wysoka wrażliwość manifestuje się w codziennym funkcjonowaniu, pozwala na zaprezentowanie jej różnych wymiarów w przystępny dla młodych ludzi sposób. Uchwycenie czym ta wysoka wrażliwość tak naprawdę jest.

Prowadzący zajęcia zachęca do zastanowienia się czy prezentowane aspekty wysokiej wrażliwości wydają się znajome uczniom, czy odnajdują te cechy w sobie, u swoich bliskich, znajomych, partnerów. Zaznacza przy tym, że osoby wysoko wrażliwe stanowią ok. 15-20% całej populacji, w klasie jest to najczęściej od 1 do 3 uczniów OWW. Podobną liczbę mogą stanowić osoby, o umiarkowanym poziomie wrażliwości. Ponadto można przyjąć, że każdy robi się niekiedy wysoko wrażliwy – okres pandemii, nauki zdalnej, izolacji społecznej, dla bardzo wielu osób był czasem w którym ich wrażliwość dała o sobie mocno znać. U większości ludzi, w określonych sytuacjach dochodzi zatem do głosu jakiś aspekt wrażliwości. Z uwagi na ten fakt wiedza dotycząca wysokiej wrażliwości jest cenna dla każdego, pozwala bowiem na lepsze poznanie siebie i zrozumienie swoich myśli, emocji i zachowań.

**Cel zajęć:**

- Zapoznanie z informacjami na temat wysokiej wrażliwości,



- Zrozumienie różnic między ludźmi pod względem pobudzenia układu nerwowego.
- Przekazanie podstawowej wiedzy o cechach osób wysoko wrażliwych.
- Zachęcenia do pogłębionej autorefleksji.

### **Efekty zajęć:**

- Młodzież wie czym jest poziom pobudzenia układu nerwowego i rozumie jego wpływ na funkcjonowanie człowieka;
- Młodzi ludzie rozumieją, że wrażliwość przetwarzania sensorycznego nie jest zaburzeniem, ani wadą. Wiedzą, że jest to cecha uwarunkowana biologicznie, zakorzeniona w układzie nerwowym.
- Młodzież wie, że każdy ulega czasami nadmiernej stymulacji i przeciążeniu. Uczy się samoobserwacji.
- Młodzież zdobywa wiedzę, na temat progu optymalnego pobudzenia OWW i nie-OWW.
- Młodzież dostrzega potencjał wynikający z wrażliwości.

### **Materialy i pomoce:**

1. Wydrukowany Załącznik nr 1
2. Wydrukowany Załącznik nr 2
3. Prezentacja

## Przebieg zajęć

### I część

Prowadzący rozpoczyna zajęcia od przeprowadzenia ćwiczenia

#### Ćwiczenie 1. (5-10 min.)

Prowadzący zajęcia prosi uczniów o to by utworzyli grupy czteroosobowe. Zadaniem każdej z grup jest dokończenie zdań (Załącznik nr 1) dowolną liczbą określeń, które przychodzą im do głowy.

Jeden przedstawiciel każdej z grup odczytuje dokończony przez grupę zdania. Nauczyciel (lub uczeń) wypisuje na flipcharcie/tablicy, pojawiające się propozycje. Moderowana przez nauczyciela dyskusja na temat powtarzających się określeń wrażliwości i cech charakteryzujących osoby wrażliwe.

### II część

Realizowana z wykorzystaniem prezentacji.

Nauczyciel wyjaśnia, że Wrażliwość Przetwarzania Sensorycznego to cecha opisująca międzyludzkie różnice we wrażliwości na środowisko. Jest ona dziedziczną cechą temperamentu, ściśle związaną z naszym układem nerwowy. Zarówno w świecie ludzi jak i zwierząt obserwuje się różnice we wrażliwości. Oznacza to, że niektórzy ludzie są z bardziej wrażliwi niż inni. Osoby u których wrażliwość przetwarzania sensorycznego jest nasiloną to osoby wysoko wrażliwe (OWW), czyli takie, które na wszystko co je otacza reagują intensywniej, z większą uwagą, uwzględniając dużą ilość szczegółów. Budowa układu nerwowego osób wysoko wrażliwych pozwala m. in. na dostrzeganie w otoczeniu nawet najmniejszych drobiazgów, a także rozpoznawanie nastrojów innych ludzi. Nauczyciel konstatuje, że duża ilość rejestrowanych informacji oraz ich analizowanie, często bywają męczące.

Prowadzący zadaje uczniom pytanie: Jak myślicie dlaczego tak się dzieje?

Nauczyciel wprowadza pojęcie progu pobudzenia. Wyjaśnia uczniom, że niezależnie od tego czy człowiek jest wysoko wrażliwy, czy nie, najlepiej czuje się gdy jego układ nerwowy jest umiarkowanie pobudzony. Niedostatek pobudzenia sprawia, że człowiek jest przytępiony, znudzony, nieskuteczny. Zbyt silne pobudzenie sprawia, że ludzie stają się zestresowani, nerwowi, tracą kontrolę nad sobą. Pożądany tzw. optymalny poziom pobudzenia, wypada więc gdzieś po środku.

Nauczyciel pyta uczniów czy ich zdaniem dla każdego optymalny poziom pobudzenia oznacza to samo?

### Ćwiczenie 2. (5-10 min)

Prowadzący rozdaje uczniom kartę z pytaniami (załącznik nr 2) oraz odczytuje instrukcję:

Przeczytaj uważnie poniższe pytania i spróbuj na nie odpowiedzieć biorąc pod uwagę ostatni miesiąc Twojego życia. W nawiasach znajdują się przykładowe reakcje różnych ludzi, mogą być podobne do Twoich, może być też tak, że reagujesz zupełnie inaczej. Nie ma złych i dobrych odpowiedzi. Ważne są Twoje indywidualne doświadczenia

Po upływie czasu przeznaczonych na pracę indywidualną, prowadzący pyta, czy ktoś chciałby podzielić się swoimi refleksjami. Bez względu na to czy będą ochotnicy, czy też młodzież zechce zostawić informacje dla siebie, należy podkreślić, że celem ćwiczenia była przede wszystkim zachęta do identyfikacji sytuacji w których nie czujemy się dobrze, ponieważ nasz próg pobudzenia jest przekroczony.

Wracając do zagadnienia wysokiej wrażliwości prowadzący wyjaśnia uczniom, że OWW mają niski próg pobudzenia, co oznacza, że niewiele potrzebują by ich poziom był optymalny. Podczas gdy dla większości osób jakaś sytuacja może być umiarkowanie poruszająca, dla OWW jest silnie pobudzająca. Natomiast to co dla większości jest silnie pobudzające, dla wysoko wrażliwych jest już nie do wytrzymania. Największym kosztem wrażliwości jest więc dość szybkie przeciążenie układu nerwowego. Każdy z nas ma granice przyjmowania



informacji, odbierania bodźców, po ich przekroczeniu doznajemy przeciążenia, przestymulowania, przytłoczenia. Tyle, że wrażliwcy docierają do tego punktu szybciej niż inni.

Charakterystyczne dla wysokiej wrażliwości jest zwracanie większej uwagi na detale, dokładniejsze przetwarzanie informacji, łączenie faktów a następnie wykorzystywanie tej wiedzy do formułowania trafniejszych przewidywań w przyszłości. OWW świetnie też wyczuwają atmosferę między ludźmi, ich nastroje oraz łączące ich relacje. Do dar, który przynosi korzyści, ale kiedy indziej taki dodatkowy wysiłek się po prostu nie opłaca.

### Podsumowanie:

Nauczyciel podsumowuje, że w potocznym rozumieniu wrażliwość bardzo często określana jest jako nadwrażliwość, bycie przewrażliwionym, płaczliwość, niezaradność, marudność, podatność na stres, delikatność, nieśmiałość, strachliwość, uczuciowość, empatia (inne najczęściej podawane przez uczniów określenia). Podkreśla, przy tym, że część z tych cech pasuje do niektórych wymiarów wysokiej wrażliwości ale są również takie, które są krzywdzącymi etykietami.

Niezależnie od tego czy jesteśmy OWW, czy nie, nikt nie lubi zbyt dużego pobudzenia. Czujemy się wtedy jakby wszystko wymykało się nam spod kontroli, nie możemy zebrać myśli, jesteśmy zmęczeni, rozdrażnieni, mamy dość. Ważne jest aby nauczyć się rozpoznawać kiedy osiągamy swój optymalny poziom pobudzenia potrzebny do najlepszego działania oraz znać sposoby, które pozwalają go utrzymać.

### **Zagrożenia i zalecenia**

Z uwagi na dużą ilość materiału do zrealizowania w czasie 45 min., zaleca się kontynuację tematu na kolejnej jednostce lekcyjnej lub / oraz rozdanie uczniom Załącznika nr 2 do uzupełnienia w domu a następnie krótkiego omówienia zadania podczas kolejnego spotkania.



Literatura:

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwe dziecko. Jak zrozumieć dziecko i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?* Wydawnictwo Feeria.

Aron, E.N. (2020). *Naucz się kochać wysoką wrażliwość Ćwiczenia*. Wydawnictwo Feeria

Baryła-Matejczuk, M. (2021). *Wspieranie rozwoju dzieci wysoko wrażliwych*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji. ISBN 978-83-959429-9-0

Jagiellowicz, J., Zarinafsar, S., and Acevedo, B.P. (2020). Health and social outcomes in highly sensitive persons. In B. P. Acevedo (red.). *The Highly Sensitive Brain. Research, Assessment and Treatment of Sensory Processing Sensitivity* (s. 75-107).

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zysk i S-ka.



## Załącznik nr 1

1. Duża wrażliwość to....
  
2. Bardzo wrażliwa osoba to taka, która...
  
3. Gdyby wrażliwość była zwierzęciem to byłaby...
  
4. Gdyby wrażliwość była kolorem to byłaby...
  
5. Gdyby wrażliwość była kwiatem to byłaby...
  
6. Gdyby wrażliwość była postacią z filmu/kreskówki to byłaby...

7. Gdyby wrażliwość była postacią z książki/komiksu to byłaby...

## Załącznik nr 2.

1. Przypomnij sobie sytuację kiedy czułeś, że wszystkiego jest za dużo, a to co się dzieje zarówno na zewnątrz jak i wewnątrz Ciebie, jest przytłaczające. Opisz ją w kilku słowach.
2. W jakich okolicznościach czułeś się zmęczony przez częstotliwość i/lub intensywność pojawiających się bodźców (smaki, dźwięki, zapachy, obrazy, myśli, informacje, wydarzenia)? Nazwij je.
3. Jak wtedy reagowało Twoje ciało? (zawroty, bóle głowy; duszności, serce szybko biło, ból w klatce piersiowej, nudności, zaciśnięty żołądek, biegunka, inne...);
4. Co myślałeś? (za dużo, gubię się, nie dam rady, chce stąd uciec, mam mętlik w głowie...);



5. Co czułeś? (czuję się nieswojo, jestem przytłoczony, zmęczony rozdrażniony, tracę panowanie nad sobą, za chwilę stracę kontrolę, eksploduję...);
  
6. Jak się zachowywałeś? (nie mogłem się skoncentrować, łatwo się irytowałem, mówiłem innym przykre rzeczy, płakałem...).

## Scenariusz 2.

**Obszar:** Poszerzenie wglądu

**Czas zajęć:** 45 min.

**Grupa docelowa:** młodzież w wieku 15-18 lat

**Wskazówki dla prowadzącego:** Celem zajęć jest pogłębienie wiedzy uczniów na temat wysokiej wrażliwości, poprzez charakterystykę czterech najważniejszych cech osób wysoko wrażliwych ujętych w akronimie DOES. Zaprezentowanie i omówienie każdego z czterech wymiarów wysokiej wrażliwości oraz odniesienie do codziennego funkcjonowania pomoże uchwycić korzyści wynikające z posiadania tej cechy. Uczniowie będą również świadomi, że niektóre aspekty wysokiej wrażliwości mogą stanowić pewne obciążenie, a nawet przeszkadzać w życiu.

Warto podkreślić, że jest to zupełnie naturalne, wiele cech ma „dwie strony medalu”, wszystko zależy od okoliczności w których się znajduje człowiek i od tego czy jest świadomy swoich mocnych i słabych stron. Prowadzący zajęcia zachęca do bliższego poznania cech osób wysoko wrażliwych i próby odniesienia ich do siebie oraz członków rodziny, przyjaciół, partnerów. Taka analiza może być okazją do refleksji nad sobą, nad swoimi myślami, emocjami, reakcjami, które nie zawsze są zrozumiałe. Znajomość przyczyn leżących u podstawach ludzkich





zachowań prowadzi do samopoznania i akceptacji.

### Cel zajęć:

- Zapoznanie z czterema podstawowymi cechami osób wysoko wrażliwych (akronim DOES)
- Pobudzenie ciekawości poznawczej do poznawania siebie i innych ludzi.
- Lepsze rozumienie siebie i otaczającego świata.
- Wskazanie pozytywnych aspektów wysokiej wrażliwości i wynikającego z niej potencjału.
- Budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby

### Efekty zajęć:

- Młodzież zna i rozumie kluczowe cechy osób wysoko wrażliwych;
- Młodzi ludzie rozumieją, że wysoka wrażliwość, nie jest dysfunkcją ani zaburzeniem;
- Młodzież dokonuje autorefleksji .
- Młodzież uczy się samoakceptacji, rozumiejąc, że każdy ma takie cechy, które w jednych okolicznościach mogą być pożądane, a w innych będą stanowić utrudnienie.

### Materialy i pomoce:

1. Wydrukowany Załącznik nr 1
2. Prezentacja

## Przebieg Zajęć

### Część I

#### Z wykorzystaniem prezentacji

Nauczyciel wprowadza uczniów w temat wysokiej wrażliwości poprzez przypomnienie najważniejszych informacji na jej temat. Pyta uczniów co zostało im w pamięci na temat wysokiej wrażliwości.

Następnie podsumowuje krótko i przypomina, że jest to cecha wrodzona, dziedziczna, która występuje u ok. 15-30% osób w populacji. Osoby płci męskiej i żeńskiej dziedziczą tę cechę równie często. W związku z tym, że wrażliwych układów nerwowych jest dość dużo i występują one u ludzi różnych ras oraz w populacjach innych gatunków to nie mogą być żadnym zaburzeniem czy stanowić genetycznej pomyłki. Istnienie wysokiej wrażliwości ma swoje uzasadnienie, które bliżej postaramy się właśnie poznać.

Nauczyciel wyjaśnia, że pojęcie wysoko wrażliwej osoby zostało wprowadzone przez Elaine Aron. Aby zrozumieć, jak funkcjonują osoby wysoko wrażliwe, należy jeszcze lepiej zapoznać się z tym pojęciem. W celu klarownego przedstawienia najważniejszych cech osób wysoko wrażliwych Elaine Aron użyła akronimu DOES. Do każdej literki przypisała zachowania, które wskazują na poszczególne cechy wysokiej wrażliwości.

D – *depth of processing*, czyli głębokość przetwarzania,

O – *overstimulation*, przestymulowanie, inaczej łatwość ulegania przestymulowaniu,

E – *emotional reactivity and empathy*, emocjonalna reaktywność i empatię,

S – sensitive tzn. wyczulenie na subtelności/niuansy.

Głębokość przetwarzania, czyli skłonność do głębszego przetwarzania informacji. Osoby wysoko wrażliwe szukają relacji pomiędzy tym co w danej chwili postrzegają, doświadczają, przeszłością, oraz wszystkimi analogicznymi sytuacjami. OWW mają zdolność

do zapamiętywania i analizowania dużej ilości szczegółów, zwracania uwagi na to co nieoczywiste. Niektóre informacje i emocje dłużej „zalegają” w osobie OWW, dzięki czemu następuje efektywniejsza nauka na bazie własnych doświadczeń, które są wielokrotnie poddawane umysłowej obróbce. Ta aktywność, która może wyrażać się w powolnym podejmowaniu decyzji prowadzi do głębszej analizy i przemyślanych wniosków. Idą za tym również głębokie, prowokujące pytania czy rozważanie wielu aspektów życia. Głębokość przetwarzania przejawia się w takich cechach jak uważność na innych, sumienność w działaniu, intensywność w przeżywaniu. Wiążą się z nią także żywsze sny, bogatsza wyobraźnia, błyskotliwe poczucie humoru.

Łatwość ulegania przestymulowaniu, dostrzegając i analizując tak wiele szczegółów, OWW szybciej się męczą, łatwiej ulegają przeciążaniu. OWW są często przestymulowani bodźcami,

co stanowi dyskomfort. W zmiennych sytuacjach gdy dużo się dzieje, czują się źle i gorzej działają. Nie lubią działać pod presją czasu, będąc obserwowanym przez innych.

Emocjonalną reaktywność i empatia. Osoby wysoko wrażliwe dobrze odczytują emocje innych osób, są uważne na ich nastrój. Cechuje je wysoka empatia, zdolność do współodczuwania, co sprawia, że przebywanie z osobami wysoko wrażliwymi jest przyjemne. OWW, jak „gąbka” wchłaniają nastroje ludzi dookoła. Reaktywność emocjonalna osób wrażliwych powoduje jednakże, że doświadczane emocje są przetwarzane intensywniej i dłużej, co może prowadzić do obciążenia. WWO mają także skłonność do większego przeżywania stresu. Nie zawsze są w stanie odróżnić emocje „wchłonięte” od innych osób od swoich własnych uczuć. Reaktywność emocjonalna to nie tylko intensywniejsze przeżywanie nieprzyjemnych emocji jak np. złość czy strach ale także emocji przyjemnych Wyczulenie na subtelności, osoby wysoko wrażliwe dostrzegają szczegóły i subtelności. Rejestrują niuanse, które umykają innym. Często mają dobrze rozwinięty zmysł estetyczny, Dostrzeganie piękna sprawia im przyjemność.

Nauczyciel pyta uczniów: Czy ktoś z Was posiada którąś z wyżej wymienionych cech i chciałby coś o niej opowiedzieć? A może obserwujecie ją u kogoś z Waszych przyjaciół,

członków rodziny? Uczniowie odpowiadają, jeśli nie chcą mówić na głos, zostawiają refleksje dla siebie.

### Ćwiczenie 1. (7-10 min.)

Prowadzący zajęcia prosi uczniów o to by utworzyli grupy czteroosobowe. Rozdaje im karty z poleceniami (Załącznik nr 1). Zadaniem każdej z grup jest opisanie dwóch sytuacji zgodnie z instrukcją zawartą w załączniku. Jeden przedstawiciel każdej grupy odczytuje odpowiedzi. Moderowana przez nauczyciela dyskusja, ze szczególnym uwzględnieniem, faktu, że podobnie jak w przypadku wysokiej wrażliwości wiele cech ma „dwie strony medalu”, wszystko zależy od okoliczności w których się znajdujemy.

Prowadzący prezentuje kontekst kulturowy wysokiej wrażliwości. Wskazuje, że w pewnych kulturach wrażliwość jest bardzo podziwiana np. w Chinach uczniowie którzy są nieśmiali i wrażliwi należą do najbardziej szanowanych i lubianych. W Kanadzie jest zupełnie odwrotnie. Przedstawiciele kultur ekspansywnych cenią raczej osoby odporne psychicznie, chętnie podejmujące ryzyko, skłonne do wielogodzinnej pracy. Powszechne dążenie do redukcji kosztów w celu zwiększenia konkurencyjności, powoduje, że w wielu dziedzinach wyżej cenione są te osoby, które potrafią pracować długi czas pod presją, często w trudnych warunkach.

Z drugiej strony jest wiele obszarów w których cechy charakteryzujące osoby wysoko wrażliwe mogą się bardzo przydać, a wręcz być niezastąpione. Jak np.: zdolność dostrzegania i unikania błędów, sumienność, precyzyjność ruchów, dobra pamięć, uczenie się różnych rzeczy mimochodem.

Każdy posiada jakieś umiejętności, zdolności, talenty, które może wykorzystać w różnych obszarach życia. Wiele cech, z jednej strony może być bardzo przydatnych, a z drugiej, przeszkadzać nam w życiu zarówno tym osobistym jak i zawodowym. Wspominaliśmy już o tym przy okazji analizy cech z akronimu DOES

Nauczyciel prosi uczniów: Niech każdy z Was zastanowi się nad jedną cechą, którą posiada i którą można uznać jednocześnie za Waszą mocną jak i słabą stronę. Podane przykłady zostają zapisane na tablicy lub flipcharcie. Swobodna dyskusja.

### Podsumowanie

W wielu sytuacjach wrażliwość jest zaletą i może służyć osiągnięciu licznych celów. W pewnych okoliczności bywa natomiast obciążeniem i wtedy utrudnia realizację planów. To zupełnie naturalne.

Należy podkreślić, że osoby, które nie wykazują cech OWW, również posiadają skłonności do bycia wrażliwymi. Jest to bowiem cecha, znajdująca się na pewnym kontinuum. Osoby wysoko wrażliwe znajdują się po prostu na jednym z jego końców.

Świadomość swoich cech, w tym cech osób wysoko wrażliwych to pierwszy krok do lepszego funkcjonowania na różnych płaszczyznach. Wiedząc co lubimy, w czym jesteśmy dobrzy, jakie mamy umiejętności, jak reagujemy w różnych sytuacjach, w jakich miejscach i okolicznościach czujemy się dobrze, możemy podejmować optymalne dla nas decyzje, także te edukacyjno-zawodowe. Jednocześnie wiedza ta pozwoli na identyfikację obszarów w których radzimy sobie gorzej lub w których w ogóle się nie odnajdujemy. Być może zdecydujemy, że chcemy podjąć świadomą pracę nad swoimi kompetencjami osobistymi i zawodowymi, aby móc osiągać zamierzone cele. Z pewnością jest to droga do odkrywania osobistego potencjału zarówno dla osób będących OWW jak i tych funkcjonujących w typowy sposób.

### Literatura:

Aron, E.N. (2002). *The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When The World Overwhelms Them*. Harmony.

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwe dziecko. Jak zrozumieć dziecko i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?* Wydawnictwo Feeria.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Aron, E.N. (2020). *Naucz się kochać wysoką wrażliwość Ćwiczenia*. Wydawnictwo Feeria.

Baryła-Matejczuk, M. (2021). *Wspieranie rozwoju dzieci wysoko wrażliwych*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji. ISBN 978-83-959429-9-0



### Załącznik nr 1

1. Wybierzcie jedną cechę osób wysoko wrażliwych i opiszcie sytuację w której może się ona okazać bardzo przydatna, niezbędna.
2. Zastanówcie się chwilę i opiszcie sytuację w której ta sama cecha może być przeszkodą lub utrudnieniem.



## Scenariusz 3.

### *Moje kompetencje emocjonalne*

**Obszar:** Znacznie kompetencji emocjonalnych

**Czas zajęć:** 45 min.

**Grupa docelowa:** młodzież w wieku 15-18 lat

**Wskazówki dla prowadzącego:** Celem zajęć jest uświadomienie młodzieży wartości procesu samopoznania i wynikających z niego korzyści.

Prowadzący zajęcia zachęca młodzież do podjęcia wysiłku związanego z rozwojem osobistym wskazując na jego znaczenie w życiu osobistym i zawodowym.

Daje możliwość uczniom, sprawdzenia za pomocą krótkiego testu, czy są oni osobami wysoko wrażliwymi oraz w jakich wymiarach manifestuje się ich wrażliwość. Podkreślając, że każdy człowiek ma swoje miejsce na kontynuum wrażliwości.

Nauczyciel uświadamia młodzieży, że wiedza na temat nas samych jest niezbędnym warunkiem do tego by móc optymalnie funkcjonować w świecie, budować dobre relacje z innymi, realizować swoje plany, osiągać cele.

#### **Cel zajęć:**

- Zapoznanie uczniów z zagadnieniem inteligencji emocjonalnej.
- Wskazanie na znaczenie inteligencji emocjonalnej w życiu osobistym i edukacyjno-zawodowym.
- Zachęcenie młodzieży do refleksji nad swoimi kompetencjami emocjonalnymi, a także możliwościami ich rozwoju.



### Efekty zajęć:

- Młodzież samodzielnie sprawdza czy posiada cechy osób wysoko wrażliwych.
- Uczniowie potrafią wskazać funkcje poznawcze emocji
- Uczniowie rozumieją pojęcie empatii oraz jej rolę w komunikacji międzyludzkiej
- Młodzież uczy się samoakceptacji, rozumiejąc, że każdy ma takie cechy, które w jednych okolicznościach mogą być pożądane, a w innych będą stanowić utrudnienie.

### Materialy i pomoce:

1. Wydrukowany Załącznik nr 1
2. Kartki A4, długopisy, flamastry
3. Flipchart
4. Prezentacja

## Przebieg Zajęć

Spotkanie zaczyna się od dokończenia przez każdego z uczniów zdania: „Czuję się dzisiaj jak (...)”

Nauczyciel przypomina uczniom, że wysoka wrażliwość to cecha znajdująca się na pewnym kontinuum, a osoby wysoko wrażliwe znajdują się na jednym z jego końców. Natomiast osoby, które nie wykazują cech OWW, również posiadają skłonności do bycia wrażliwymi.

Eleine Aron opracowała narzędzie, które może pomóc w identyfikacji cechy OWW.

### Test (7-10 min.)

Nauczyciel pyta o wrażenia uczniów odnośnie pytań w teście oraz uzyskanego wyniku. Zachęca każdego do refleksji nad swoją wrażliwością i nad tym jak przejawia się ona w życiu. Pyta młodzież czy któreś cechy wrażliwości przetwarzania sensorycznego są dla nich zaskoczeniem czy wiedzieli np. że niechęć do zmian, czy trudność w wykonywaniu zadań gdy jesteśmy obserwowani lub gdy jesteśmy pod presją czasu, czy też niski próg bólu mogą być oznaką naszej wrażliwości?

Prowadzący wyjaśniamy uczniom etymologię słowa „emocja” – łac. *emovere* – poruszenie (emocje wprawiają nas w ruch). Prosi uczniów o wymienienie, jakie znają emocje (np: złość, radość, miłość, gniew, frustracja)

Spisuje ją na tablicy. Następnie wyjaśnia różnicę między emocjami a uczuciami informując, że uczucia są bardziej złożone i zawierają w sobie tzw. podstawowe emocje. Istnieje określona liczba emocji, które możemy odczuwać, nie ma natomiast maksymalnej liczby uczuć.

Emocje pochodzą głównie z układu limbicznego starszej części naszego mózgu. Uczucia zaś są wynikiem myślenia abstrakcyjnego, czyli czynności charakterystycznej dla kory mózgowej

(najmłodszego obszaru mózgu, który w toku ewolucji rozwinął się tylko u ludzi). Uczucia są zatem następną rzeczą, która dzieje się po wystąpieniu emocji, reakcją na emocje, obejmując wkład poznawczy.

Jak powstają emocje? Prowadzący wyjaśnia, że:

- ✓ Emocje są efektem długiego procesu ewolucyjnego, który rozpoczął się u naszych przodków. Tak powstały emocje, które wspólne są nam wszystkim. Emocje zawierają informacje dotyczące naszych potrzeb, umożliwiając nam ich zaspokajanie.
- ✓ Różne wydarzenia i sytuacje w naszym życiu prowadzą do wywołania emocji, które są charakterystyczne tylko dla jednej, konkretnej osoby.

Emocje mogą pojawić się w odpowiedzi na pewne zdarzenia czy bodźce w wyniku działania procesów uczenia się i nabywania doświadczenia indywidualnego. To samo zdarzenie może nie wywoływać żadnej emocji u jednej osoby, a u innej być przyczyną pojawienia się bardzo silnych emocji. Charakterystyczne cechy miejsca albo inne okoliczności mogą nabrać właściwości wywoływania reakcji emocjonalnej. Przykład: Jeśli kiedyś ugryzł nas pies, to już na sam jego widok albo na dźwięk szczekania będzie czuł strach.

Prowadzący pyta uczniów czy przychodzą im do głowy inne sytuacje warunkowania emocji. Być może sami nauczyli się reagować jakąś emocją na skutek konkretnego doświadczenia.

**Podstawowe emocje**, zwane pierwotnymi, to typologia powstała na podstawie badań wśród mieszkańców różnych części świata (Europa, Azja, Ameryka Południowa, Izrael, Nowa Gwinea Stany Zjednoczone).

Pewien badacz, naukowiec, psycholog Paul Ekman poddał analizie zachowania pozawerbalne ludzi zamieszkujących te obszary. Na podstawie uzyskanych wyników wyróżnił sześć podstawowych emocji, które są uniwersalne dla ludzi bez względu na rasę, wiek, płeć czy kulturę.

Do podstawowych emocji należą: Radość, strach, smutek, złość, wstręt, wstyd (poczucie winy).



*Skąd wiemy, co czuje druga osoba?*

### Ćwiczenie 1.

Uczniowie w 2-3 osobowych zespołach otrzymują karteczkę z jedną podstawową emocją (Załącznik nr 1), ich zadaniem jest:

1. Wypisanie informacji, dzięki którym wiadomo, że ktoś przeżywa daną emocję;
2. Poszukanie funkcji tej emocji u człowieka pierwotnego;
3. Wskazanie funkcji tej emocji obecnie, o czym nas może informować.

Po wypisaniu korelatów fizjologicznych, każdy zespół prezentuje swoje opisy na forum, gdzie można poddać je dyskusji.

Podsumowanie ćwiczenia: Kiedy człowiek odczuwa jakąś emocję towarzyszą jej określone reakcje z ciała: pocenie się, drżenie, czerwienienie, przyspieszone bicie serca, napięte mięśnie, ból brzucha, zawroty głowy a także mimika, postawa ciała, ton głosu. Kiedy np. ogarnia nas złość, czujemy napięcie w mięśniach, przyspieszone bicie serca, szybszy oddech. budzi się nasza najstarsza ewolucyjnie część mózgu i przygotowuje organizm do walki lub ucieczki. Rozpoznajemy tą emocje obserwując zaciśnięte usta, skupione spojrzenie, opuszczone w dół i złączone brwi. Główną funkcją złości jest ochrona własnych granic, kiedy ktoś chce je przekroczyć. Jest także reakcją na frustrację, krzywdę i niesprawiedliwe traktowanie.

### Ćwiczenie 2 (5 min)

Nauczyciel prosi uczniów aby w czteroosobowych grupach zastanowili się nad tym, z czym kojarzy im się pojęcie „inteligencji emocjonalnej”. Wszystkie pomysły mogą zapisać na kartce.

Po upływie czasu, jedna osoba z każdej grupy odczytuje rezultaty pracy zespołowej.

Trafne skojarzenia zostają zapisane na tablicy. Prawdopodobnie wiele pomysłów będzie się powtarzać, wszyscy wspólnie starają się wybrać najważniejsze określenia.

Prowadzący prezentuje naukowe ujęcie inteligencji emocjonalnej. Pojęcie inteligencji emocjonalnej rozpowszechnił Daniel Goleman w latach 90. Inteligencja ta przejawia się w takich podstawowych zdolnościach, jak umiejętność rozpoznawania własnych emocji (samoświadomość), kierowanie emocjami (samoregulacja), zdolność motywowania się (motywacja), rozpoznawanie emocji u innych, zdolność do wczuwania się w uczucia i potrzeby innych (empatia, jedna z podstawowych cech charakteryzujących OWW), nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi (umiejętności społeczne). Krótko mówiąc inteligencja emocjonalna to umiejętność radzenia sobie z emocjami, ujawniająca się w realnych sytuacjach życiowych.

Goleman, na podstawie wieloletnich badań stwierdził, że kompetencje emocjonalne są dwukrotnie ważniejsze dla osiągnięć w życiu zawodowym, aniżeli sam intelekt i wiedza fachowa. Inteligencja emocjonalna ma fundamentalne znaczenie dla wybitnych osiągnięć w pracy, niemal  
we wszystkich zawodach i na wszystkich stanowiskach.

Linia podziału zdolności przebiega między emocjami a myśleniem. Niektóre zdolności, takie jak rozumowanie analityczne czy wnioskowanie, są czysto intelektualne. W innych myśl łączy się z uczuciem i te właśnie nazywam „zdolnościami emocjonalnymi”

Zaczął się od śledzenia karier absolwentów Harvardu. Badania potwierdziły, że na czele potężnych korporacji stoją nie najlepsi studenci, ale ludzie o przeciętnym poziomie IQ.

Badania przeprowadzono w największych amerykańskich firmach pod kątem cech, które wyróżniają ich najlepszych pracowników. Okazało się, że liderzy biznesu przodują m. in. w sztuce zarządzania własnymi emocjami.

Ogólną teorię inteligencji emocjonalnej ogłosili w roku 1990 dwaj inni psychologowie, Peter Salovey i John Mayer. Salovey i Mayer określili inteligencję emocjonalną jako zdolność

rozpoznawania

i regulowania swoich własnych emocji i emocji innych osób oraz wykorzystywania uczuć do kierowania myśleniem i działaniem.

Nauczyciel pyta uczniów: Jak myślicie, czy tak rozumianą inteligencję emocjonalną można rozwijać, czy jest ona czymś nad czym możemy pracować? A może jedni ją po prostu mają, a inni nie i nie mamy nad nią żadnego wpływu?

Według Golemana inteligencja emocjonalna nie jest cechą wrodzoną. Rozpoznawanie, nazywanie oraz kontrolowanie emocji można przecież doskonalić przez całe życie. To jest bardzo dobra wiadomość.

Gdy nauczymy się traktować swoje emocje jako drogowskazy, będziemy lepiej dbać o swoje potrzeby, skuteczniej się komunikować, budować bardziej satysfakcjonujące relacje interpersonalne, planować i osiągać wyznaczone cele.

### Ćwiczenie 3. (10-15 min)

Uczniowie poproszeni są o zastanowienie się nad tym jak można ćwiczyć i rozwijać swoje kompetencje emocjonalne w codziennym życiu. Prowadzący przypomina, że należą do nich: samoświadomość, samoregulacja, motywacja, empatia oraz umiejętności społeczne.

Najlepsze pomysły zostają zapisane na tablicy.

### Podsumowanie

Inteligencja emocjonalna ma wpływ na to, jak wykorzystujemy swoją wiedzę i umiejętności. Odgrywa więc ona ważną rolę w życiu osobistym i zawodowym. Bardzo ważnymi komponentami EQ są samoświadomość i samoregulacja. Osoby samoświadome wiedzą, jakie odczuwają emocje i dlaczego je odczuwają. Zdają sobie sprawę ze związków między swoimi uczuciami a tym, co myślą, robią i mówią oraz z tego, jak ich uczucia wpływają na ich



zachowanie. Umożliwia rozumienie swoich celów, wartości i marzeń. Z kolei panowanie nad emocjami, zamiast utrudniać wykonanie bieżącego zadania, ułatwia to, po to, aby zająć się osiągnięciem wyznaczonego celu

Jeśli osoba wysoko wrażliwa nie będzie świadoma swojej cechy i jej wpływu na swoje codzienne funkcjonowanie, nie będzie w stanie w sposób mądry zarządzać swoim potencjałem. Może to być przyczyną przyklejania jej krzywdzących etykietek (płaczliwa, wstydliva, wycofana, nieumiejąca radzić sobie ze stresem itp.) Z pomocą przychodzi właśnie inteligencja emocjonalna. Niektóre z elementów EQ są niejako wpisane w samą istotę wysokiej wrażliwości, jak choćby empatia, czyli wyczuwanie uczuć innych osób, umiejętność spojrzenia na sytuację z ich punktu widzenia. Wydaje się, że rozwijanie przez OWW umiejętności samoregulacji w połączeniu z ich ponadprzeciętną wrażliwością może być predykatorem ponadprzeciętnych osiągnięć i sukcesów.

### Zagrożenia i zalecenia

Z uwagi na dużą ilość materiału do zrealizowania w czasie 45 min., zaleca się kontynuację tematu na kolejnej jednostce lekcyjnej lub / oraz zadanie uczniom ćwiczenia nr 2 do domu.

### Bibliografia

- Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.
- Goleman, D. (1955). *Inteligencja emocjonalna*. Wydawnictwo Media Rodzina.
- LeDoux, J. E. (1996/2000). *Mózg emocjonalny*. Media Rodzina.
- Łosiak, W. (2008). *Psychologia emocji*. Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J., M. (2005). *Psychologia emocji*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union







Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Załącznik nr 1

Radość

Złość

Smutek

Strach

Wstręt

Wstyd

Poczucie winy

## Scenariusz 4.

**Obszar:** Rozwijanie kompetencji emocjonalnych

**Czas zajęć:** 45 min.

**Grupa docelowa:** młodzież w wieku 15-18 lat

**Wskazówki dla prowadzącego:** Celem zajęć jest uświadomienie młodzieży roli jaką odgrywają w ich życiu emocje.

Prowadzący zajęcia zachęca młodzież do podjęcia wysiłku związanego z poznaniem świata emocji.

W nawiązaniu do poprzednich zajęć przypomina jak ważne w wejściu w dorosłe życie i na rynek pracy są kompetencje emocjonalne. Umiejętności z tego zakresu pozwalają bowiem odkryć swój potencjał, w różnych dziedzinach życia aby potem móc nim zarządzać i móc go wykorzystać do realizacji swoich planów i marzeń.

Emocje to wewnętrzne informacje, określają one nasz stosunek do otaczającego świata. Wszystkie są nam potrzebne, mają bowiem za zadanie pomagać nam zaspokajać swoje potrzeby.

### Cel zajęć:

- Kształcenie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji
- Dostarczanie informacji dotyczących wpływu emocji na zachowania człowieka;
- Uświadamianie uczniom roli uczuć w życiu człowieka

### Efekty zajęć:

- Uczniowie potrafią wskazać funkcje emocji
- Potrafią rozpoznać i nazwać swoje emocje

- Rozumieją rolę jaką spełniają emocje w życiu człowieka
- Uczniowie uczą się akceptować swoje emocje, bez oceniania ich w kategoriach „dobrych i złych”.

### **Materiały i pomoce:**

1. Wydrukowany Załącznik nr 1 i Załącznik nr 2

## Przebieg Zajęć

Zajęcia rozpoczynają się od prośby do uczniów o przypomnienie sobie emocji podstawowych o których była mowa na ostatnich zajęciach. Następnie przechodzą do ćwiczenia nr 1.

### Ćwiczenie 1

Uczniowie w 2-3 osobowych zespołach otrzymują kartę pracy z jedną podstawową emocją oraz konturem postaci. Zadaniem jest zaznaczenie na rysunku, po czym poznają, że odczuwają tę emocję lub ktoś w ich otoczeniu ją odczuwa.

Każdy zespół prezentuje swoje opisy na forum, gdzie można poddać je dyskusji.

Podsumowanie ćwiczenia: Kiedy człowiek odczuwa jakąś emocję towarzyszą jej określone reakcje z ciała: pocenie się, drżenie, czerwienienie, przyspieszone bicie serca, napięte mięśnie, ból brzucha, zawroty głowy a także mimika, postawa ciała, ton głosu. Kiedy np. ogarnia nas złość, czujemy napięcie w mięśniach, przyspieszone bicie serca, szybszy oddech. budzi się nasza najstarsza ewolucyjnie część mózgu i przygotowuje organizm do walki lub ucieczki. Rozpoznajemy tą emocje obserwując zaciśnięte usta, skupione spojrzenie, opuszczone w dół i złączone brwi.

Prowadzący wyjaśnia, że został omówiony aspekt fizjologiczny emocji. Oprócz niego wyróżniamy jeszcze aspekt poznawczy i behawioralny.

Element poznawczy dotyczy myśli o nas samych, o innych osobach, o życiu bądź o zadaniach do wykonania (np. „Boję się, że coś się stanie”, „Nie poradzę sobie...”; „Nauczyciel wziął się na mnie!”; „To jest obrzydliwe”, „Nie mogę na nikim polegać”, „Dam radę, potrafię to zrobić”). Składnik behawioralny stanowi podjęte zachowanie, które pojawia się automatycznie podczas przeżywania danej emocji, np. ucieczka, atak. Wycofanie się, unikanie, powstrzymanie

od wykonywania czynności. Tak więc każda emocja wiąże się z określonymi myślami, reakcjami fizjologicznymi i zachowaniami.

Nauczyciel pyta uczniów czy emocje można podzielić na dobre i złe?

### Wyjaśnienie prowadzącego:

Emocji nie należy wartościować jako dobrych lub złych – każda z nich jest potrzebna i pełni określoną funkcję w życiu człowieka. Podstawowe emocje oraz ich pochodne można natomiast podzielić na przyjemne (np. radość czy duma) oraz nieprzyjemne (np. strach, złość, wstręt czy poczucie winy).

Emocje zawsze mówią o tym, kto je przeżywa. Nawet gdy pojawiają się w kontakcie z drugim człowiekiem, nadal mówią o nas i o stanie naszych potrzeb.

Bywa tak, że ta sama osoba w podobnej sytuacji, w zależności od naszej aktualnej kondycji, wzbudzi w nas złość, czasem nas rozbawi, innym razem nas rozczuli. Ta sama osoba, ta sama akcja, różne reakcje. Dlaczego? Bo emocje zawsze mówią o nas i o tym czy mamy w „baku” pełno (potrzeby z grubsza zaspokojone - emocje przyjemne, poczucie równowagi), czy pusto (potrzeby odłożone na potem - emocje nieprzyjemne, wytrącenie z równowagi).

Nauczyciel pyta uczniów: Czy przychodzi komuś do głowy jakaś sytuacja która wywołała w Was różne/skrajne emocje? Na zachętę może podać jakies sytuacje ze swojego życia.

Jakie są zatem funkcje naszych podstawowych emocji?

Emocje informują, czy nasze potrzeby są zaspokojone czy też nie.

Złość wskazuje, że nasze granice zostały przekroczone bądź nie możemy uzyskać tego, co jest dla nas pożądane. Pozwala wyrazić tłumione emocje, pozwala bronić własnej wartości i terytorium.

Smutek, jest odpowiedzią jednostki na utratę czegoś ważnego lub nieosiągnięcie celu. istotną cechą smutku jest to, że odpowiedzialności za taką utratę podmiot nie może przypisać ani innym, ani sobie – stąd wiąże się z bezradnością, pasywnością oraz skupieniem się na sobie.

Strach, to odpowiedź na bezpośrednie, realne, fizyczne zagrożenie (np. napad, wypadek, kataklizm). Czynnikiem wywołującym strach jest określony i często jest uważany za uzasadniony. Jest sygnałem niebezpieczeństwa, który ma nas zmobilizować do ucieczki lub walki.

Radość to informacja o tym, że nasza potrzeba została zaspokojona a cel został osiągnięty.

Wstręt ma za zadanie oddalić nas od potencjalnej trucizny. Obrzydzenie może mieć również charakter moralny, kiedy czujemy wstręt do człowieka dopuszczającego się zdrady, kradzieży czy oszustwa.

Zaskoczenie jest sygnałem, że wydarzyło się coś, czego nie planowaliśmy.

## Ćwiczenie 2 (5 min).

Uczniowie otrzymują karty pracy (Załącznik nr 2). Zadaniem każdej osoby jest opisanie trzech komponentów emocji w odniesieniu do konkretnej sytuacji z ich życia.

Po uzupełnieniu wszystkich pól, prowadzący może zachęcić uczniów do refleksji na temat funkcji odczuwanej emocji w określonej sytuacji.

## Podsumowanie

Rozpoznawanie emocji i uczuć to najbardziej podstawowa grupa umiejętności, którą należy rozwijać. Uświadomienie sobie odczuwanych emocji zarówno przyjemnych jak i nieprzyjemnych, pozwala na lepsze poznanie siebie ale również na poradzenie sobie z nimi, wyrażenie ich w sposób kontrolowany. Świadomość emocji pozwala na określenie celów i marzeń. Osoba która potrafi nazwać swoje uczucia potrafi wykorzystać je do realizacji swoich planów.

Jedną z cech osób wysoko wrażliwych jest E – reaktywność emocjonalna. OWW mają szczególnie potencjał do odnoszenia korzyści z pozytywnych wydarzeń i okoliczności. Ich mocniejsze reakcje dotyczą przede wszystkim emocji pozytywnych dzięki czemu doceniają przyjemne rezultaty określonych działań, zapamiętują je, a potem potrafią tak się zorganizować, żeby znów do nich doprowadzić. Jest to wskazówka dla wszystkich, bowiem żeby się chciało chcieć, trzeba mieć ku temu odpowiednie emocjonalne powody, a co motywuje bardziej niż poczucie, że to co robimy ma sens i może nam się w życiu przydać.

## Bibliografia

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Aron, E.N. (2020). *Naucz się kochać wysoką wrażliwość Ćwiczenia*. Wydawnictwo Feeria.

Gyoerkoe, K., Weigartz, P. (2016). *Zwalcz niepokój. Uspokój umysł i odzyskaj swoje życie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Łosiak, W. (2008). *Psychologia emocji*. Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.

Stallard, P. (2021). *Czujesz tak jak myślisz*. Zysk i S-ka.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Załącznik nr 1

Kontur postaci + emocja podstawowa np. złość





Załącznik nr 2

## MAGICZNE KOŁO

Pomyśl o sytuacji, która miała miejsce w ostatnim miesiącu w której poczułeś **złość (radość, strach, wstręt, zaskoczenie, smutek)** napisz/narysuj:

Co myślałeś/myślałaś?

Co zrobiłeś/zrobiłaś?

Jaka była reakcja Twojego organizmu?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Scenariusz 5.

### *Zarządzanie emocjami*

**Obszar:** rozwijanie umiejętności samoregulacji

**Czas zajęć:** 45 min.

**Grupa docelowa:** młodzież w wieku 15-18 lat

**Wskazówki dla prowadzącego:** Celem zajęć jest nauczenie młodzieży kontroli emocji.

Prowadzący przypomina, że chcąc poznać i zrozumieć funkcjonowanie osób wysoko wrażliwych ze szczególnym odniesieniem ich funkcjonowania na płaszczyźnie edukacyjno-zawodowej, musimy lepiej poznać świat emocji, potrzeb i wartości. Są to fundamentalne aspekty życia każdego człowieka. W związku z tym, tematyka naszych spotkań jest ważna dla osób znajdujących się w różnych miejscach na kontinuum wrażliwości.

Ostatnie zajęcia poświęcone były inteligencji emocjonalnej i jej znaczenia w życiu osobistym i zawodowym. Jest to przede wszystkim umiejętność prawidłowego zarządzania własnymi emocjami oraz rozpoznawania stanów emocjonalnych innych osób. Inteligencja emocjonalna jest drogowskazem w budowaniu relacji z innymi ludźmi, jak i kierowaniu sobą ku osiągnięciu wyznaczonych celów.

Swoje kompetencje emocjonalne człowiek może rozwijać przez całe życie. Poznawanie na czym polega zarządzanie emocjami będące istotą inteligencji emocjonalnej jest treningiem kształtowania sfery emocjonalnej ku dojrzałości.

#### **Cel zajęć:**

- kształtowanie umiejętności zarządzania emocjami,
- uświadomienie sobie różnorodności i bogactwa odczuwanych emocji,
- zrozumienia własnych stanów emocjonalnych oraz uczuć innych osób,

- wspieranie rozwoju emocjonalnego i społecznego,
- poznanie znaczenia empatii,
- zapoznanie z pojęciem aktywnego słuchania.

### **Efekty zajęć:**

- Uczniowie rozumieją rolę emocji w życiu,
- Młodzi ludzie wiedzą na czym polega zarządzanie emocjami,
- Uczą się akceptacji swoich uczuć,
- Rozumieją czym jest empatia i jakie jest jej znaczenie w relacjach międzyludzkich.,
- Wiedzą jak należy słuchać innych.

### **Materiały i pomoce:**

1. Wydrukowany Załącznik nr 1 i Załącznik nr 2
2. Kartki papieru
3. Markery, flamastry

## Przebieg Zajęć

Prowadzący uświadamia uczniom, że rozpoznawanie i nazywanie swoich emocji nie jest jednoznaczne z umiejętnością zarządzania nimi. Świadomość tego co w danej sytuacji czujemy i zwerbalizowanie swoich odczuć nie wystarczy do tego aby przejąć nad nimi kontrolę. Istnieje zasadnicza różnica między odczuwaniem złego nastroju a poradzeniem sobie z nim w konstruktywny sposób. Sam fakt, stwierdzenia „mam dziś zły nastrój”, nie prowadzi do podjęcia działań mających na celu zmianę swojego samopoczucia.

Samokontroli emocjonalnej nie należy mylić z nadmiernym panowaniem nad sobą, z tłumieniem uczuć. Za takie nadmierne kontrolowanie się możemy zapłacić zdrowiem fizycznym i psychicznym. Aby zarządzać swoimi emocjami ważne jest udzielenie sobie zgody na określoną emocję, nazwanie jej, przyznanie się do niej. Kiedy zaakceptujemy fakt, że nasze emocje są czymś naturalnym, że się pojawiają z określonego powodu, że są nam potrzebne, możemy podjąć decyzję, co dalej z nimi zrobić.

Bardzo często nieprzyjemne emocje traktujemy jak swoich wrogów, jakby nam zagrażały. Chcemy wówczas się ich na siłę pozbyć, ukryć je. Znajdujemy różne sposoby, które pozwalają zaprzeczać uczuciom, unikać ich, nie konfrontować się z nimi. Takie niechciane i niewysłuchane emocje w końcu jednak i tak dojdą do głosu i to najczęściej w niekontrolowany sposób.

Osoby dojrzałe emocjonalnie potrafią zagłębiać się w siebie i często zadają sobie pytanie, co w danej chwili czują.

### Ćwiczenie 1. (5-7 min)

Uczniowie otrzymują karty pracy (Załącznik nr 1). Ich zadaniem jest udzielenia odpowiedzi na znajdujące się tam pytania. Nauczyciel informuje uczniów, że nie będą musieli dzielić się udzielonymi odpowiedziami na forum.

Prowadzący pyta uczniów czy zadanie było trudne? Czy często zadają sobie takie pytania? Które z nich przysporzyło im najwięcej trudności, a na które odpowiedź przyszła szybko? Czy mają jakieś refleksje w związku z tym ćwiczeniem, czy może czemuś służyć?

Nauczyciel podsumowuje ćwiczenie mówiąc, że mimo tego, że emocje są czymś tak naturalnym jak oddychanie, nie zawsze jesteśmy ich świadomi. Gdy zaczynamy się nad nimi zastanawiać uświadamiamy sobie, że wcale tak dobrze się nie znamy.

Jedną z cech osób wysoko wrażliwych związanych z głębią przetwarzania i wynikająca z niej zwiększona aktywność tzw. ośrodka świadomości. OWW są bardziej świadome tego co dzieje się wewnątrz nich, lepiej organizują informacje o swoich wewnętrznych stanach i emocjach. Świat emocji może być im lepiej znany nie oznacza to jednak, że będą potrafiły nim lepiej zarządzać. Kontrola emocji jest zatem umiejętnością, którą należy rozwijać bez względu na poziom swojej wrażliwości.

Nie tylko umiejętność rozpoznawania własnych emocji jest ważna. Równie istotna jest zdolność rozpoznawania emocji u innych. Połączona ze zdolnością współodczuwania nazywa się empatią. Jak już wiemy z poprzednich zajęć empatia jest jedną z wyjątkowych cech osób wysoko wrażliwych. Osoby OWW potrafią jak nikt inny wczuć się w sytuację drugiego człowieka, zrozumieć go. Empatia to wyczuwanie uczuć i punktów widzenia innych osób oraz aktywne zainteresowanie ich troskami, niepokojami i zmartwieniami, to także umiejętność słuchania.

## Ćwiczenie 2.

Prowadzący informuje uczniów: „Wyobraźcie sobie, że nasza klasa zostaje podzielona na pół z prawej strony znajduje się ZŁOŚĆ a z lewej SPOKÓJ (prowadzący w widocznych miejscach przykleja kartki papieru z odpowiednimi uczuciami)”.

Przekazuje uczniom, że odczyta opisy różnych sytuacji, a ich zadaniem będzie zajęcie tej części klasy, która trafnie opisuje ich reakcję na zdarzenie.

Prowadzący czyta (Załącznik nr 2)

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie. Kluczem do poznania obszaru emocjonalnego innych ludzi jest dobra znajomość naszych własnych emocji oraz świadomość, że na to jak odbieramy rzeczywistość, jak reagujemy i co czujemy wpływ ma wiele czynników. Empatia pozwala nam zrozumieć i zaakceptować inne osoby, znacznie różniące się od nas samych. Postawieni w takiej samej sytuacji możemy zareagować w zupełnie różny sposób.

Empatyczna osoba potrafi także słuchać. Sztuka aktywnego słuchania to umiejętność, która jest niezbędna w budowaniu satysfakcjonujących relacji międzyludzkich. Nauczyciel pyta uczniów jak powinien zachowywać się idealny słuchacz? (Pomysły zostają zapisane na tablicy).

Nauczyciel uzupełnia. Dobry słuchacz jest fizycznie zorientowany na rozmówcę, utrzymuje kontakt wzrokowy, nie wykonuje dekoncentrujących ruchów np. zerka na ekran telefonu. Traktuje drugą osobę z szacunkiem, nie przerywa jej wypowiedzi, nie dokańcza za nią zdań, nie wtrąca swoich opowieści. Stara się sprawdzać czy dobrze rozumie rozmówcę. W przypadku dłuższych wypowiedzi lub dotyczących trudnych spraw można stosować tzw. parafrazę czyli własnymi słowami odtworzyć to co przed chwilą powiedział rozmówca.

### Ćwiczenie 3. (5 min)

Prowadzący pozwala uczniom dobrać się w pary tak aby czuli się swobodnie w swoim towarzystwie. Informuje ich, że ćwiczenie będzie odbywać się bez słów. Jedna osoba w parze będzie osobą stojącą przed lustrem, druga jej lustrzanym odbiciem. Przez jedną minutę osoba stojąca przed lustrem wykonuje ruchy, lustro ma za zadanie je powtórzyć ale nie od razu, musi to robić z opóźnieniem. Przez cały ten czas uczniowie patrzą sobie w oczy.

Prowadzący pyta o spostrzeżenia uczniów.

Prowadzący konkluduje. Bardzo często trudno jest nam poczekać aż ktoś skończy wypowiedź. Mamy tendencję do przerywania, pospieszania, braku uważności. Uważne słuchanie podobnie jak pozostałe komponenty inteligencji emocjonalnej można ćwiczyć. Jedną z podstawowych

intencji która powinna nam przyświecać to, słuchać innych tak jak my sami chcielibyśmy zostać wysłuchani.

### Podsumowanie

Emocje w naszym życiu są jak sygnalizacja świetlna, tylko troszkę bardziej rozbudowana. Każda emocja jest „po coś”, każda ma jakieś znaczenia, o czymś nas informuje. Jedne mówią bezwzględnie stop, inne każą się przygotować a jeszcze inne dają znać: śmiało idź dalej, to jest to, zrób to teraz. Każda emocja uczy nas czegoś o nas samych, o innych ludziach, o naszym życiu. Zarządzanie emocjami zaczyna się od rozpoznania i nazwania swoich emocji oraz zaakceptowania ich, i zrozumienia jaką funkcję pełnią w naszym życiu. Czy zatem zarządzanie emocjami na pewno nie jest?

Zarządzanie emocjami nie jest:

- zaprzeczanie emocjom i ich istnieniu,
- udawaniem, że czegoś nie czujemy, że jakiejś emocji nie ma,
- tłumieniem emocji lub chowaniem ich np. pod maską uśmiechu,
- „znieczulaniem się” używkami czy zachowaniami ryzykownymi,
- wyładowywaniem się w formie agresji, krytyki, hejtu, uszczypliwości
- ucieczką poprzez nadmierne koncentrowanie się na zadaniach, wzmożone poczucie kontroli, perfekcjonizm.

Zagadnienie inteligencji emocjonalnej coraz częściej pojawia się w kontekście rynku pracy oraz odnoszenia sukcesów zawodowych. Człowiek podejmując decyzje, kieruje się w życiu głównie emocjami, dlatego umiejętność właściwego ich wykorzystywania jest nieoceniona, szczególnie w środowisku zawodowym.



## Zagrożenia i zalecenia

\* Grupa na tym etapie powinna już być zbudowana w oparciu o wzajemne zaufanie – z ostrożnością podchodzimy, jeśli dynamika grupy jest inna; jest ryzyko obśmiania, obwiniania, ośmieszania

Z uwagi na dużą ilość materiału do zrealizowania w czasie 45 min., zaleca się kontynuację tematu na kolejnej jednostce lekcyjnej. Dodatkowo Ćwiczenie 1 (Załącznik nr1), można pominąć i zadać uczniom do domu, rozdając kartę z pytaniami na końcu lekcji.

## Literatura:

Aron, E.N. (2017). *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*. Wydawnictwo Feeria.

Goleman, D. (1955). *Inteligencja emocjonalna*. Wydawnictwo Media Rodzina.

Kud, M., Skolimowska, K. (2018). *Wychowanie do osobistego rozwoju cz. 1, cz. 2*. Wydawnictwo Difin.

Łosiak, W. (2008). *Psychologia emocji*. Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.

Załącznik nr 1

- Jak często pytasz siebie o to, co czujesz?
- W jakich sytuacjach najczęściej to robisz?
- Jakie emocje wtedy najczęściej odkrywasz?
- Czy potrafisz wtedy znaleźć ich przyczyny?
- Jaka jest Twoja ulubiona emocja?
- Jakiej emocji najbardziej nie akceptujesz?
- Jaką emocję najczęściej przeżywasz?
- Z jaką emocję radzisz sobie najlepiej?

- Z jaką emocją najtrudniej jest Ci sobie poradzić?
- Jakie emocje najczęściej ukrywasz przed otoczeniem?

Załącznik nr 2

1. Ktoś wpycha się w kolejkę przed Tobą.
2. Domownik zjada ostatniego cukierka na którego miałaś ochotę.
3. Kolega ściąga od Ciebie na sprawdzianie.
4. Koleżanka zaczyna spotkać się z chłopakiem który Ci się podoba.
5. Rodzice przeglądają Twój telefon.
6. Kolega lub koleżanka przestali się do Ciebie odzywać i nie wiesz dlaczego.
7. Biegiesz do sklepu po ładowarkę i widzisz jak akurat pracownik zamyka sklep.
8. Jedziesz w autobusie ze słuchawkami na uszach i nagle ktoś Cię dotyka.
9. Wracasz ze szkoły chcesz побыć w ciszy a mama zaczyna wymieniać listę zadań do zrobienia na popołudnie.
10. Spisz sobie smacznie w sobotę i nagle za ścianą sąsiad zaczyna remont.
11. Wchodzisz po szkole do domu i nagle pierwsze pytanie Twoich rodziców to: Jak było w szkole?
12. Siedzisz na lekcji, słyszysz dźwięk dzwonka a nauczyciel mówi: Dzwonek jest dla nauczyciela.
13. Opowiadasz komuś o czymś co jest dla Ciebie ważne, zadajesz pytanie, a ta osoba mówi: sorry, wyłączyłem się, co mówiłeś?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



14. Kupujesz sobie nową bluzę, przychodzisz w niej następnego dnia do szkoły, a koleżanka z klasy ma dokładnie taką samą.

## Scenariusz 6.

### *Wiem co czuję i czego potrzebuję*

**Obszar:** świadomość i rozumienie potrzeb

**Czas zajęć:** 45 min.

**Grupa docelowa:** młodzież w wieku 15-18 lat

**Wskazówki dla prowadzącego:** Celem zajęć jest rozwój samoświadomości potrzeb i ich wpływu na życie

Prowadzący przypomina, że zarządzanie emocjami to umiejętność rozpoznawania własnych emocji oraz emocji innych ludzi oraz zdolność do odpowiedniej reakcji na różne emocje.

Aby budować satysfakcjonujące relacje między ludzkie niezbędna jest także empatia czyli zdolność do wyobrażania sobie, jak żyją i odczuwają inni ludzie. Empatia pozwala zrozumieć i zaakceptować inne osoby, różniące się od nas samych.

Niezbędnym aspektem naszych emocjonalnych kompetencji jest także samoświadomość czyli zdolność do poznawania samego siebie, swoich mocnych i słabych stron, tego co lubimy, a czego nie lubimy.

W odkrywaniu siebie musimy dotrzeć do naszych potrzeb. To one są fundamentem wszelkich działań człowieka. Podstawowym impulsem – każde zachowanie człowieka służy zaspokajaniu potrzeb.

### **Cel zajęć:**

- Zapoznanie z rolą potrzeb w życiu człowieka
- Wskazanie związku potrzeba – emocja – działanie
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania własnych potrzeb
- uwrażliwienie na potrzeby własne i innych ludzi

### **Efekty zajęć:**

- młodzież zapoznaje się z hierarchią potrzeb,
- młodzież rozumie rolę potrzeb w życiu człowieka,
- uczniowie potrafią rozpoznać własne potrzeby,
- mówić o swoich potrzebach,
- zrozumieć potrzeby innych,
- wykorzystać wiedzę na temat potrzeb do samopoznania i realizacji celów

### **Materiały i pomoce:**

1. Wydrukowany Załącznik nr 1 i Załącznik nr 2
2. Kartki papieru
3. Markery, flamastry



## Przebieg Zajęć

Prowadzący informuje uczniów, że każda emocja zawiera informację o ważnych dla nas potrzebach. To właśnie emocje sygnalizują nam czy nasze potrzeby są zaspokojone, wówczas odczuwamy emocje przyjemne, a gdy je odłożyliśmy lub zaniedbaliśmy - emocje nieprzyjemne.

Najbardziej znaną klasyfikacją potrzeb jest tzw. Piramida potrzeb Abraham Masłowa

Na samym dole tej piramidy jako najbardziej podstawowe znajdują się potrzeby fizjologiczne np.: pożywienie, sen, woda, ciepło. Nieco wyżej mieszkają potrzeby bezpieczeństwa, np.: wolność od lęku i strachu, schronienie, stabilność. Jeszcze wyżej są potrzeby miłości i przynależności, np.: poczucie bycia członkiem rodziny, posiadanie przyjaciela, akceptacja. Tuż za nimi znajduje się potrzeba poczucia własnej wartości, np.: docenianie przez innych ludzi, szacunek do siebie, niezależność. Bardzo wysoko uplasowały się potrzeby samorealizacji, czyli akceptacji siebie i innych, realizacja własnych zdolności, Na samym szczycie swoje miejsce mają potrzeby wyższego rzędu, które wykraczają poza osobiste potrzeby jednostki np. poszukiwanie sprawiedliwości, wiary i pokoju. Zdaniem Abraham Masłowa, dopiero wtedy gdy człowiek zaspokoi potrzeby niższego rzędu (np. sen, pożywienie), może przejść na wyższe poziomy i zająć się potrzebami z kolejnych pięter. Odwrócenie tej hierarchii nie jest możliwe, wyjątkiem są heroiczne sytuacje jak na przykład oddanie życia za kochaną ojczyznę, osobę.

Nauczyciel pyta uczniów: Które z potrzeb są Waszym zdaniem najważniejsze? Czy w ogóle da się je wartościować, czy można zaniedbać jedne kosztem innych? Które z potrzeb Wy najczęściej zaspokajacie?

Prowadzący podsumowuje dyskusję stwierdzeniem, że tak naprawdę wszystkie potrzeby są ważne. Zaspokojenie jednych warunkuje możliwości zaspokojenia drugich. Bardzo często zaniedbujemy nasze podstawowe potrzeby jak choć potrzebę snu czy odpoczynku, a potem jesteśmy zaskoczeni, że nie możemy się czegoś nauczyć lub, że nasze relacje z innymi nie układają się dobrze. Na pierwszy rzut oka możemy nie dostrzegać związku. Jeśli jednak

zgodnie z teorią Masłowa przyjrzymy się naszym potrzebom bliżej widzimy, że deprivacja tych podstawowych może uniemożliwić optymalne funkcjonowanie w innych sferach życia.

Szczególnie osoby wysoko wrażliwe powinny mieć stale na uwadze czy ich niezaspokojone podstawowe potrzeby nie przyczyniają się do nadmiernej stymulacji. Jak wiemy wrażliwcom łatwo jest przekroczyć próg pobudzenia. Gdy pojawiają się jakieś nieprzyjemne emocje lub gdy nie możemy wykonać zadania zgodnie z własnymi oczekiwaniami, warto zadać sobie pytanie: czy nie jestem głodny, czy się wyspałem, czy nie jest mi za gorąco, za zimno, czy nie czuję się zagrożony, a może jestem przeciążony emocjami innych osób?

Potrzeby są źródłem naszych emocji. Brak zaspokojenia potrzeb wyrażamy emocjami, i ich zaspokojenie również. Kiedy czujemy strach, złość, radość czy smutek to z pewnością któraś z potrzeb powinna się znaleźć w centrum naszego zainteresowania. Trzeba tylko nauczyć się dobrze je rozpoznawać.

Nauczyciel rozdaje uczniom czyste kartki i długopisy.

Informuje uczniów, że w rozpoznawaniu potrzeb mogą nam pomóc następujące pytania:

Jeżeli czuję teraz, to co czuję – to czego mi brakuje?

Jeżeli czuję teraz, to co czuję – to czego mam za dużo?

Jeżeli czuję teraz, to co czuję – to czego mam pod dostatkiem?

Jeżeli czuję teraz, to co czuję – to za czym tęsknię?

Jeżeli czuję teraz, to co czuję – to o co powinnam /powinienem się zatroszczyć?

Prowadzący daje uczniom chwilę aby spróbowali odpowiedzieć sobie na powyższe pytania. W tym celu jeszcze raz powoli odczytuje każde z nich.

Pyta młodzież: Co w tym ćwiczeniu sprawiło Wam największą trudność?

Prowadzący wyjaśnia czym są potrzeby. Potrzeby nie są czymś zewnętrznym wobec nas, to nie przedmioty ani rzeczy, nie są czymś materialnym. Żeby odnaleźć swoje potrzeby trzeba zajrzeć



do wnętrza siebie. Potrzeby są wewnętrznym stanem. Niezaspokojonej potrzeby są źródłem nieprzyjemnych emocji, one zaś prowadzą do niepożądanych zachowań. Gdy nauczymy się identyfikować nasze potrzeby, odpowiednio je wyrażać, oraz postrzegać zachowania innych ludzi przez pryzmat ich potrzeb, wtedy będzie nam się lepiej żyć.

### Ćwiczenie 1.

Prowadzący rodzący uczniom karty pracy (Załącznik 1). Prosi o wybranie dwóch emocji i uzupełnienie każdej kolumny. Na odwrocie karty znajduje się lista potrzeb z której mogą korzystać. Karta ta stanowi doskonałe ćwiczenie w identyfikowaniu swoich potrzeb. Uzupełnienie tabeli pozostałymi emocjami można dokończyć w domu. Ciekawą propozycją jest zaproszenie do uzupełnienia tabeli domowników (rodziców, rodzeństwo) a także przyjaciół. Podzielenie się swoimi refleksjami może być naprawdę interesujące.

Prowadzący pyta uczniów czy na podstawie tego co do tej pory zostało powiedziane uczniowie potrafią wskazać potrzeby, które mogą być szczególnie ważne dla osób wysoko wrażliwych? A może jakieś inne spoza listy przychodzi im do głowy.

Wszystkie pomysły zostają zapisane na tablicy. Swobodna dyskusja.

Prowadzący wskazuje na rolę potrzeb w komunikacji interpersonalnej. Umiejętność rozpoznawania potrzeb to także podstawa dobrego funkcjonowania w relacjach z innymi. Tych o charakterze osobistym, a także zawodowym. To co mówią i robią inni nie jest przyczyną naszych emocji. Przyjęcie odpowiedzialności za swoje uczucia poprzez rozpoznawanie własnych potrzeb i odrzucenie przypisywania innym odpowiedzialności za niespełnienie naszych oczekiwań pozwala uniknąć wielu niepotrzebnych konfliktów. Mówienie o swoich emocjach i potrzebach oraz słuchanie innych w ten sposób pomaga tworzyć dialog, umożliwiając spotkanie jego uczestników.

Komunikacja oparta na szacunku i zrozumieniu to taka w której każda ze stron przestrzega następujących zasad:

1. Zawsze bądź gotowy na to, że ktoś może się nie zgodzić na rozwiązanie, które proponujesz.
2. Jeżeli twoim celem jest sprawienie, że druga osoba będzie się zachowywać tak jak tego od oczekujesz, tzn. że łamiesz zasady efektywnej komunikacji. Jej założeniem jest bowiem szukanie kompromisów i wspólnych rozwiązań.
3. Zastanów się czego oczekujesz. Odpowiedz sobie na pytania: Co może czuć druga osoba w tej sytuacji? Co może myśleć? Zastanów się czy rozwiązanie, które proponujesz będzie możliwe do wykonania dla drugiej osoby oraz czy działa ona także dla jej dobra?
4. Staraj się unikać zwrotów: musisz, chcę abyś..., powinienes..., zasługuję na to abyś..., wymagam od ciebie abyś... Staraj się używać: czy mógłbyś/mogłabyś, co sądzisz o takim rozwiązaniu..., jak się z tym czujesz..., czy jest to możliwe abyś...

## Ćwiczenie 2

Prowadzący prosi uczniów aby przytoczyli najbardziej irytujące zdania jakie najczęściej słyszą, wypowiediane przez:

1. Rodziców
2. Nauczycieli
3. Rówieśników
4. Członków rodziny
5. Inne osoby z waszego otoczenia.

Pomysły zostają zapisane na tablicy

Prowadzący prosi młodzież aby odliczyli kolejno od 1 do 5, a następnie wszystkie osoby z liczbą

1 usiadły razem, z liczbą 2 razem ....., itd. Każda z grup ma za zadanie wybrać jedno zdanie (Jedyne zdanie wypowiedziane przez rodziców, Dwójki przez nauczycieli, itd.) Zadaniem

każdej z grup jest odgadnięcie potrzeb, które kryją się pod słowami wypowiedzianymi przez tę osobę.

Prowadzący pyta uczniów czy próba zrozumienia innej osoby przez pryzmat jej potrzeb coś zmienia? Jak może to wpłynąć na nasze relacje, komunikację? Czy świadomość swoich może pomóc osobom wysoko wrażliwym w samoakceptacji? Z drugiej strony czy wiedza na temat szczególnych potrzeb OWW pozwoli, że będą lepiej rozumiane przez otoczenie i nieetykietowane?

Prowadzący przypomina jakie etykiety najczęściej przyklejane są OWW: beksa, roztrzepany, smutas, nadwrażliwy, lękliwy, zamknięty w sobie, filozof... Młodzież podaje swoje skojarzenia.

Pod każdym z tych określeniem kryje się jakieś zachowanie wrażliwców, które wynika z ich potrzeb. Rozpoznanie ich i troska o nie z pewnością przyczyni się do zachowania równowagi i nie przekraczania progu pobudzenia poprzez eskalację emocji, gdy potrzeby są niewysłuchane i zaniedbane.

### Podsumowanie

Potrzeby zawsze informują nas o tym, co teraz jest dla nas ważne. Niezaspokojone nie znikają. Zostawione, zaniedbane są źródłem przykrych emocji i będą dawać o sobie znać w coraz trudniejszy i mniej kontrolowany sposób. Mogą przechodzić od niewielkiej irytacji do wielkiej złości, od delikatnego niepokoju do ogromnego lęku, od małego dołka do wielkiego smutku, od niewielkiego zmęczenia do wybuchu gniewu. Trzeba słuchać swoich potrzeb i emocji które o nich sygnalizują, aby móc się rozwijać poprzez świadome ich zaspokajanie, respektując i szanując przy tym potrzeby innych.

Indywidualna hierarchia potrzeb u każdego człowieka może być inna, to czego ludziom brak zależy od wielu czynników. Co więcej nasze potrzeby stale się zmieniają, zatem w nasza

piramida jest nieustannie przebudowywana. Ma jednak swoje stałe fundamenty – potrzeby fizjologiczne, bezpieczeństwa oraz wyższe piętra o których trzeba pamiętać.

### Zagrożenia i zalecenia

Ćwiczenie 1 wraz z załącznikiem może stanowić pracę własną uczniów zadaną do realizacji w domu. Prowadzący zachęca aby młodzież zaprosiła do wykonania zadania swoich bliskich.

### Literatura

Leu, L. (2022). *Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia*. Czarna Owca.

Maslow, A. (2014). *Motywacja i osobowość*. Wydawnictwo Naukowe PWN

Maslow, A. (2017). *A Theory of Human Motivation*. Www.Bnpublishing.Com

Rosenberg, M. B., Markocka-Pepol, M. (2016). *Porozumienie bez przemocy. O języku życia*. Czarna Owca.

Rosenberg, M. B. (2022). *W świecie Porozumienia bez Przemocy*. Czarna Owca.



Załącznik nr 1

Złość, radość, smutek, zaskoczenie, strach, wstyd, poczucie winy			
CZUJĘ GDY...	MYSŁĘ WTEDY	ROBIĘ WTEDY...	POTRZEBUJĘ WTEDY...
Np. złość Rodzice zabraniają mi wrócić później do domu	że traktują mnie jak dziecko, że mnie nie szanują i mi nie ufają	Awanturę	Bycia zrozumianym, wysłuchanym, bycia wziętym pod uwagę zaufania, wolności, przestrzeni



--	--	--	--

Lista potrzeb wg Marshalla Rosenberga

**Potrzeby fizyczne** • Powietrza • Pożywienia • Wody • Schronienia • Ruchu • Odpoczynku • Snu • Wyrażenia swojej seksualności • Dotyku • Bezpieczeństwa fizycznego

**Kontakt z samym sobą** • Autentyczności • Wyzwań • Uczenia się • Jasności • Świadomości • Kompetencji • Kreatywności • Integralności • Samorozwoju/wzrostu • Autoekspresji / wyrażania własnego „ja” • Poczucia własnej wartości • Samoakceptacji • Szacunku dla siebie • Osiągnięć • Prywatności • Sensu • Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie • Całości / jedności • Spójności • Rozwoju • Stymulacji, pobudzenia • Zaufania • Świątowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i oplakiwania niezaspokojonych • Celu

**Radości życia** • Zabawy • Humoru • Radości • Łatwości • Przygody • Różnorodności / urozmaicenia • Inspiracji • Prostoty • Dobrostanu fizycznego/emocjonalnego • Komfortu / wygody • Nadziei

**Autonomii** • Wybierania własnych planów, celów i marzeń, wartości • Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji • Wolności • Przestrzeni • Spontaniczności • Niezależności

**Związku z innymi ludźmi** • Przyczyniania się do wzbogacania życia • Informacji zwrotnej, czy nasze działania przyczyniły się do wzbogacania życia • Przynależności • Wsparcia • Wspólnoty • Kontakt z innymi • Towarzystwa • Bliskości • Dzielenia się: smutkami i radościami; talentami i zdolnościami • Więzy • Uwagi, bycia wziętym pod uwagę • Bezpieczeństwa emocjonalnego • Szczeroci • Empatii • Współzależności • Szacunku • Równych szans • Bycia widzianym • Zrozumienia i bycia zrozumianym • Zaufania • Ciepła • Otuchy • Miłości • Intymności • Siły grupowej • Współpracy • Wzajemności

**Związku ze światem** • Piękna • Kontakt z przyrodą • Harmonii • Porządku • Spójności • Pokoju

## Scenariusz 7.

### *Kim jestem? Moje zadania i cele*

**Obszar:** planowanie rozwoju osobistego

**Czas zajęć:** 45 min.

**Grupa docelowa:** młodzież w wieku 15-18 lat

**Wskazówki dla prowadzącego:** Celem zajęć jest uświadomienie młodzieży zadań rozwojowych jakie przed nimi stoją oraz rozwijanie umiejętności, które pomogą w ich realizacji.

Każdy okres życia związany jest określonymi zadaniami rozwojowymi. Wypełnienie tych celów i zadań to pewnego rodzaju przygotowanie się do wejścia w okres dorosłości. Zadania rozwojowe okresu adolescencji to:

1. Doświadczenie dojrzałości fizycznej, w tym seksualnej;
2. Rozwijanie własnej indywidualności;
3. Kształtowanie zobowiązań społecznych;
4. Uzyskanie autonomii;
5. Wyrastanie z egocentryzmu;
6. Reorganizacja systemu wartości

### **Cel zajęć:**

- Wprowadzenie w tematykę zdań i celów rozwojowych okresu adolescencji
- Uświadomienie korzyści związanych z ich pomyślną realizacją
- Wskazanie narzędzi mogących pomóc w rozwijaniu indywidualności
- Zachęcanie do autorefleksji, poznawania siebie, samorozwoju





### Efekty zajęć:

- Uczniowie poznają zadania rozwojowe, które przed nimi stoją
- Młodzi ludzie są świadomi wyzwań okresu adolescencji
- Rozbudzenie motywacji do samorozwoju
- Rozwój umiejętności interpersonalnych

### Materialy i pomoce:

1. Wydrukowany Załącznik nr 1 (Realizacja celów)
2. Kartki papieru
3. Kredki, flamastry, ołówki
4. Torba z ok. 30 różnymi drobnymi przedmiotami



## Przebieg Zajęć

Prowadzący wprowadza młodzież w zagadnienie zadań rozwojowych okresu adolescencji. Każdy okres życia związany jest z określonymi zadaniami rozwojowymi. Ich wypełnienie to pewnego rodzaju przygotowanie się do osiągnięcia spełnienia i sukcesów w okresie dorosłości.

Zadania rozwojowe stanowią połączenie wymagań stawianych przez społeczeństwo z potrzebami, zainteresowaniami i celami jednostki.

Prowadzący wymienia zadania rozwojowe okresu dorastania, podkreślając, że są wszystkie są tak samo ważne. Z uwagi jednak, na tematykę naszych zajęć zajmiemy się rozwijaniem indywidualności, poprzez podjęcie próby odpowiedzi na pytanie „Kim jestem i kim chciałbym być?”.

Realizacja celów i zadań rozwojowych konieczność rozwoju pewnych umiejętności życiowych takich jak: nawiązywanie relacji interpersonalnych, dokonywanie wyboru i podejmowanie decyzji, radzenia sobie z różnymi trudnościami, czy realizację zainteresowań.

### Ćwiczenie 1. (10 min)

Prowadzący przechodzi po klasie z torbą w której znajdują się różne drobne przedmioty. Każdy z uczestników zajęć losuje określony przedmiot z torby i musi dokończyć zdanie: „Jestem jak (nazwa przedmiotu który wylosował), ponieważ ...”

Prowadzący pyta uczniów o wrażenia z zabawy. Wspólnie zastanawiają się czy której z określić, którego użyli uczniowie jest związane z wysoką wrażliwością.

Prowadzący pyta uczniów co ich zdaniem jest największym wyzwaniem okresu dojrzewania? Czy kompetencje o których rozmywaliśmy na poprzednich spotkaniach mogą Wam pomóc w radzeniu sobie z trudnościami: okresu dojrzewania (zarządzanie emocjami, rozpoznawanie potrzeb, empatia, satysfakcjonujące relacje, komunikacja oparta na szacunku i zrozumieniu).

Aby podjąć próbę odpowiedzi na pytanie Kim jestem? Trzeba dobrze poznać siebie.

## Ćwiczenie 2. (10 min)

Prowadzący prosi uczniów o narysowanie na jej środku zarysu swojego autoportretu. Następnie, młodzież ma za zadanie podzielić stronę na pół, rysując równą linię wzdłuż kartki.

Polecenie:

Po lewej stronie wypiszcie Wasze cechy i zachowania, które odpowiadają na pytanie: Jaki /Jaka jestem?

Z prawej strony rysunku cechy i zachowania odpowiadające na pytanie: Jaki /Jaka chciałbym /chciałabym być?

Prowadzący prosi młodzież o wybranie jednej cechy/zachowania z prawej strony rysunku, która/które wydaje im się w obecnej chwili najważniejsze.

Na tablicy zapisuje zdanie:

Mógłbym/mogłabym być .....,  
gdybym potrafił/potrafiła.....

Uczniowie pracują w parach. Uzupełniając pierwszą część zdania wybraną cechą/zachowaniem wspólnie szukają odpowiedzi na to jakie umiejętności byłyby pomocne w osiągnięciu zmiany.

Z pewnością nie łatwo jest dokładnie określić to jacy chcielibyśmy być a jeszcze trudniej odnaleźć narzędzia które pomogą nam to uzyskać. Wiele trudności pojawiających się w waszym życiu wynika stąd, że nie wiecie dokładnie dokąd iść i co chcecie osiągnąć. Sam akt zaplanowania realizacji wybranego przez was celu, pomoże zmniejszyć niepewność i frustrację. Oraz wyposaży Was w pomocne narzędzie do realizacji zadań, które przed Wami stoją.

### Ćwiczenie 3 (10 min)

Prowadzący rozdaje karty pracy (Załącznik nr 3) i prosi uczniów o ich uzupełnienie.

Pierwszą czynnością jest wybranie jednego ze swoich celów edukacyjno-zawodowych, który chcieliby zrealizować w najbliższym czasie. Nauczyciel wyjaśnia, że w związku z tym, że zajmujemy się przygotowaniem do roli zawodowej, to właśnie ten obszar życia został wybrany. W przyszłości uczniowie mogą wykorzystywać ten sposób do planowania realizacji celów z innych obszarów.

Po wykonaniu ćwiczenie odbywa się swobodne dyskusja na temat stopnia trudności, motywacji do realizacji przedsięwzięcia, tego co może pomóc w wytrwałym dążeniu do celu.

### Podsumowanie

Z uwagi na charakter zajęć oraz ograniczenia czasowe omówiony zostanie tylko niewielki obszar zagadnień dotyczący konkretnych zadań rozwojowych. Jest on pewnym drogowskazem kierunków którymi można podążać budując własną tożsamość.

Zalecenia: Ćwiczenie trzecie może stanowić doskonałe zadanie domowe. Ważne jest jednak aby prowadzący dobrze objaśnił uczniom cel ćwiczenia i sposób realizacji.

### Literatura:

Gaś, Z. B. (1995). *Pomoc psychologiczna młodzieży*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Gaś, Z. B. (2006). *Profilaktyka w szkole*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Obuchowska, I. (2002). *Adolescencja*. W: Harwas-Napierała, B., Trempała, J. (red.), *Psychologia rozwoju człowieka* (Tom 2). Wydawnictwa Naukowe PWN.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Zakrzewski, J. (1991). Zadania rozwojowe w okresie dorastania. *Psychologia Wychowawcza*, 5, 385-392.



## Załącznik nr 1

### Realizacja celów

Wybierz jeden ze swoich celów edukacyjno-zawodowych, który chciałabyś/chciałbyś zrealizować w najbliższym czasie

.....

1. Na skali od 1 do 10 (gdzie „1” oznacza, że jesteś dopiero na początku realizacji swojego celu, a „10” – że cel został całkowicie zrealizowany) zaznacz miejsce, gdzie jesteś w chwili obecnej

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

2. Na którym miejscu chciałabyś/chciałbyś się znaleźć za miesiąc?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

3. Po czym poznasz, że jesteś akurat na tym miejscu?

.....

.....

4. Co możesz zrobić w przyszłym tygodni, co przybliży Cię do celu?

.....

.....

5. Żeby zrobić to w przyszłym tygodniu, co możesz zrobić jutro?

.....

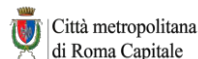
.....

6. Żeby zrobić to jutro, co możesz zrobić już dzisiaj?

.....



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



This project has been funded with the support from the European Commission. "PRO-MOTION. Sensitive career management" 621491-EPP-1-2020-1-PL-EPPKA3-IPI-SOC-IN This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## Scenariusz 8.

### *I po co ten stres?*

**Obszar:** Znaczenie stresu i radzenia sobie z nim (w odpowiedzi na stres związany z planowaniem przyszłości)

**Czas zajęć:** 45 min.

**Grupa docelowa:** młodzież w wieku 15-18 lat

**Wskazówki dla prowadzącego:** Celem jest uświadomienie uczniom, kiedy możemy pozytywnie skorzystać ze stresu jako motywatora, a kiedy należy się przed nim chronić i zadbać o siebie.

Stres jest naturalną reakcją organizmu na wydarzenie lub jakiś zewnętrzny czynnik, który wytrąca człowieka ze stanu równowagi. Stres sam w sobie nie jest szkodliwy. Łagody lub umiarkowany stres może pomóc w zachowaniu czujności i uwagi. Problem pojawia się gdy człowiek narażony jest na stres przez długi okres czasu lub żyje w ciągłym poczuciu stresu wówczas jest on szkodliwy i uniemożliwia optymalne funkcjonowanie

Ważne jest zrozumienie tego co dzieje się z ciałem w sytuacjach stresowych. Istotnym elementem jest świadomość konsekwencji permanentnego stresu, który może wpływać na sprawność organizmu do zachowania równowagi.

### **Cel zajęć:**

- Wyjaśnienie uczniom mechanizmu działania stresu: stres jako reakcja na zagrożenie
- Zapoznanie z podstawowymi informacjami na temat neurobiologii stresu
- Ukierunkowanie uwagi młodzieży na pozytywne i negatywne skutki stresu oraz ich wpływ na zdrowie, samopoczucie i sprawność psychospołeczną;

### **Efekty zajęć:**

- Uczniowie rozumieją jaka jest istota stresu i rolę jaką spełnia w życiu człowieka
- Uczniowie poznają podstawowe informacje na temat autonomicznego układu nerwowego
- Potrafią zidentyfikować objawy stresu na poziomie emocji, myśli, objawów somatycznych,
- Potrafią zidentyfikować sytuacje, które są źródłem stresu

### **Materialy i pomoce:**

1. Czyste karki papieru A4
2. Kredki, flamastry





## Przebieg zajęć

### Ćwiczenie 1 (10 min)

Nauczyciel prosi uczniów o narysowanie tego jak wyobrażają sobie swój stres. Po upływie 5 min zaprasza osoby chętne do pokazania rysunku i opowiedzenie o nim (rysunek za pomocą magnesu można przykleić do tablicy, tak żeby wszyscy widzieli).

Prowadzący podsumowuje ćwiczenie prosząc uczniów a by na podstawie tego co zostało powiedziane spróbowali określić – czym jest stres. Odpowiedzi zapisuje na tablicy.

Nauczyciel podaje definicję stresu jako naturalnej reakcji organizmu na różnego rodzaju czynniki i sytuacje które zaburzają równowagę. Prosi uczniów o opowiedzenia co się z nimi dzieje gdy odczuwają stres.

Jakie są sygnały z ciała?

Jakie emocje?

Jakie pojawiają się myśli?

Odpowiedzi zapisuje na tablicy.

### Ćwiczenie 2.

Nauczyciel prosi uczniów o utworzenie czteroosobowych grup. Zadaniem każdej jest podanie przykładów dwóch różnych sytuacji które na co dzień powodują u nich stres oraz jednej, która mogłaby być szczególnie stresująca dla osoby wysoko wrażliwej.

Przedstawiciele grup odczytują podane sytuacje. Dyskusja nad pojawiającymi się stresorami, które są wspólne dla wszystkich. Prowadzący pyta uczniów czy OWW częściej i mocniej się stresują?

Prowadzący wyjaśnia, że nasz autonomiczny układ nerwowy działając poniżej świadomości cały czas monitoruje otoczenie, aby w porę wykryć potencjalne niebezpieczeństwo – jest to tzw. neurocepcja – to ona przełącza system nerwowy na konkretny tryb. Wszystko co się dzieje jest stale oceniane jako bezpieczne – niebezpieczne, zagrażające życiu.

Autonomiczny układ nerwowy, niezależny od naszej woli składa się z układu sympatycznego – współczulnego, oraz układu parasympatycznego – przywspółczulnego.

Podobnie jak zwierzęta dysponujemy dwoma podstawowymi sposobami reagowania na sytuację, którą ocenimy jako zagrażającą walką lub ucieczką.

W czasie reakcji walcz lub uciekaj, odpala się część współczulna (odpowiedzialnego za mobilizację).

Zadaniem hormonów stresu wówczas uwalnianych jest zapewnienie stanu gotowości organizmu w sytuacjach zagrożenia. Są to głównie: adrenalina, noradrenalina, kortyzol.

Hormony wydzielane przez organizm w czasie stresu działają pozytywnie, ale tylko wtedy, gdy stres trwa krótko, a co za tym idzie - gdy hormony oddziałują tylko przez pewien okres czasu i w niewielkich ilościach.

Gdy już minie zagrożenie, do gry wkracza układ przywspółczulny ze swoją częścią brzuszną nerwu błędnego (odpowiedzialną m.in. za odpoczynek, regenerację, ukojenie, bezpieczeństwo, bliskie relacje).

Druga część układu współczulnego tzw. gałąź grzbietowa nerwu błędnego odpowiedzialna jest za skrajne poczucie zagrożenia, zamrożenie, jest to ostatni poziom reakcji na stresujące wydarzenie.

Nerwa błędny tzw. Dziesiąty nerw czaszkowy ma zatem dwie gałęzie, brzuszną oraz grzbietową i obie należą do przywspółczulnej części autonomicznego układu nerwowego.

Wspomniana neurocepcja czyli skanowanie otoczenia przez układ nerwowy, w celu sprawdzenia, czy jest bezpiecznie, odbywa się na poziomie nieświadomym. Neurocepcja jest doświadczeniem bez słów. Zanim nasz mózg zrozumie jakieś wydarzenie i nada mu sens, AUN ocenił już sytuację (np. nie dam sobie rady, jestem do niczego, wszystko robię źle) i zainicjował reakcję (np. bicie serca, pocenie się, drżące ręce, ścisk w żołądku, gonitwa myśli, trudności z koncentracją itp.)

Są zatem trzy poziomy reakcji na stres: część brzuszna nerwu błędnego, która daje nam stan odprężenia, poczucie bezpieczeństwa, zaangażowanie społeczne; układ sympatyczny (reakcja: walcz lub uciekaj, mobilizacja) oraz część grzbietowa nerwu błędnego, która odpowiada za reakcję zamrożenia, zamarcia, poczucie beznadziei i depresji.

Najważniejsze być świadomym z tego, że żaden z tych systemów nie jest zły, nie ma czegoś takiego jak niewłaściwa reakcja organizmu. Im częściej przebywamy na którymś poziomie, tym bardziej stan tymczasowy zmienia się w cechę stałą.

Rozregulowany, nie potrafiący hamować reakcji obronnych układ nerwowy ciągle aktywuje stan mobilizacji (nadmiernego pobudzenia) czyli tak jakbyśmy cały czas trzymali stopę na pedale gazu, lub znieruchomienia (niedostatecznego pobudzenia) – zaciągnięty ręczny, czego skutkiem są choroby somatyczne, trudności w relacjach, zaburzenia funkcji poznawczych i ciągle poszukiwanie bezpieczeństwa.

Hans Selye, wprowadził pojęcie stresu do nauk o zdrowiu wskazuje trzy fazy reakcji stresowej:

I faza alarmowa:

sekundy, minuty – silny stres, organizm mobilizuje wszystkie dostępne siły (np. wzrost ciśnienia krwi, podwyższenie temperatury ciała, potliwość);

II faza odporności:

minuty, godziny - człowiek dość dobrze znosi czynniki stresujące, ale słabiej toleruje inne dodatkowe bodźce, które uprzednio były nieszkodliwe (np. dźwięki, zapachy, uczucie głodu);

III faza wyczerpania



godziny, dni, miesiące - czynniki stresujące działają zbyt intensywnie lub długo. Następuje utrata zdolności obronnych, co powoduje rozregulowanie funkcji fizjologicznych. W ostatnim stadium może dojść do trwałych negatywnych zmian w organizmie.

### Ćwiczenie 3

W której fazie Ty się znajdujesz?

- Czy pomyślałeś/pomyślałaś podczas naszych zajęć o czymś co Cię martwi?
- Czy pomyślałeś/pomyślałaś o czymś czego się obawiasz?

Dlaczego zebry nie mają wrzodów

Delektująca się smakiem pysznej zieloniutkiej trawy zebry, spotyka zagrożenie. Na równinie pojawia się lew i atakuje jej stado. Zebra zaczyna biec co sił. Udaje jej się uciec zwierząt stres ma zazwyczaj charakter gwałtowny i przejściowy.

Kiedy zagrożenie znika, zebra otrząsa się i wraca do jedzenia trawy. Nie przeżywa go jednak w swym umyśle w nieskończoność. Stres się kończy, a zebra wraca do stanu psychicznej równowagi.

Ludzie jednak nie zachowują się jak zebry. Oprócz fazy rozpoznania i reakcji na zagrożenie, często nie wracamy do stanu psychicznej i fizycznej równowagi. Spędzamy bowiem mnóstwo czasu rozważając w myślach potencjalne (niekoniecznie realne) zagrożenia, wracając pamięcią do negatywnych przeżyć z przeszłości, przewidując, krytykując siebie, prognozując. Przeżywamy tym samym stres nie tylko w momencie pojawienia się zagrożenia i w stopniu koniecznym do rozwiązania problemu, ale też długo przed i długo po nim.

Jeśli nasz umysł i nasze ciało nie zanotuje, że zagrożenie minęło, ono nie zniknie. Gdy stres jest w naszym ciele częstym gościem dochodzi do zanurzenia się w nim, wtedy nawet pozytywne czy neutralne wydarzenia mogą wydawać się stresujące, przytłaczające. Nasz

organizm działa na autopilocie, niejako tropi zagrożenia. Gdy żyjemy w ciągłym stresie z mózg sam podsuwa nam obrazy które są zagrażające (czy wyłączyłam żelazko, jutro mam sprawdzian z matmy, za dużo wczoraj powiedziałam Ance, Michał w ogóle nie zwraca na mnie uwagi etc.), mimo, tu i teraz nic nam nie grozi. Reakcja na stres pojawia się wówczas niezależnie od tego czy jej potrzebujemy czy nie.

W dogłębnym przetwarzaniu wszelkich informacji płynących ze świata zewnętrznego jak i z wnętrza organizmu, mistrzami są jak już wiemy osoby wysokowrażliwe. Skanowanie otoczenia i analizowanie dobiegających informacji jest jedną z **fundamentalnych cech OWW**. **Ich ponadprzeciętnie czuły układ nerwowy jeszcze z większą intensywnością ocenia czy są bezpieczni czy coś im zagraża. Neurocepcja OWW, czyli automatyczny i podświadomy proces, który reaguje na obrazy, dźwięki, zapachy, emocje oraz sygnały z ciała jest zatem wyjątkowo czuły.**

### **Stres powoduje zmiany w funkcjonowaniu organizmu w trzech płaszczyznach:**

wskaźników fizjologicznych: przyśpieszony puls, rozszerzenie źrenic, wzmożona potliwość, kołatanie serca, napięcie mięśni rąk i nóg, sztywność karku, suchość w jamie ustnej, ucisk w gardle, pobudzenie psychoruchowe, naprzemienne uczucie gorąca i zimna, gonitwa myśli;

wskaźników psychologicznych: rozdrażnienie, podejrzliwość, wrogość, odczuwanie nieokreślonego lęku, ataki złości, apatia, przygnębienie, poczucie osamotnienia, trudności z podejmowaniem decyzji, zachwiane poczucie własnej wartości;

wskaźników behawioralnych (zmiany w zachowaniu): zwiększona pobudliwość, tiki nerwowe, impulsywność działania, utrata apetytu lub uczucie ciągłego głodu, zaburzenia snu (bezsennność lub wzmożona senność), nagłe wybuchy gniewu lub płaczu, podatność na wypadki, nadużywanie alkoholu, nadmierne palenie, konfliktowość, brak satysfakcji z wykonywanej pracy, obniżona wydajność

### Podsumowanie

Codzienne życie pokazuje, że nie jesteśmy w stanie uniknąć stresu. To, w jaki sposób będziemy radzić sobie z nim, zależy w dużej mierze od nas samych. Warto uzmysłowić sobie, że to nie sam stres, lecz nasza reakcja na niego, jest tym, co może nam zaszkodzić. Jak powiedział Selye: Stres to przyprawa życia. To nie stres nas zabija, ale nasza reakcja na niego. Aby być zdrowym i funkcjonować na optymalnym poziomie niezbędne jest rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem.

## Literatura

- Dana, D. (2020). *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Dana, D. (2021). *Teoria poliwagalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). *Osobowość, stres a zdrowie*. Difin.
- Sapolsky, R. M. (2011). *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*. Wydawnictwa Naukowe PWN.
- Porges, S. W. (2020). *Teoria poliwagalna*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Rosenberg, S. (2020). *Terapeutyczna moc nerwu błędnego*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



## Scenariusz 9.

### *Odetnij stres*

**Obszar:** rozwijanie umiejętności samoregulacji

**Czas zajęć:** 45 min.

**Grupa docelowa:** młodzież w wieku 15-18 lat

**Wskazówki dla prowadzącego:** Celem jest zaprezentowanie uczniom różnych sposobów radzenia sobie ze stresem oraz zwrócenie ich uwagi na relację umysł-ciało

Stres jest stałym gościem w naszym życiu. Nie dotyczy jedynie naszego umysłu, doświadczamy go także w ciele. W odpowiedzi na zbliżający się sprawdzian test, egzamin na prawo jazdy, czy ilość obowiązków do zrobienia w najbliższym czasie boli nas brzuch, głowa, zaciska się żołądek, serce wali jak szalone. Aby zredukować stres musimy zrozumieć swoje ciało i wykorzystać jego mądrość.

#### **Cel zajęć:**

- Poszerzenie wiedzy dotyczącej zjawiska stresu w oparciu o teorię poliwalną
- Nauka technik relaksacyjnych
- Doskonalenie umiejętności radzenia sobie ze stresem w sytuacjach trudnych

#### **Efekty zajęć:**

- Uczniowie dostrzegają i poddają refleksji sytuacje wywołujące stres
- Rozpoznają stany autonomiczne
- Radzą sobie w sytuacjach stresujących
- Świadomie niwelują skutki nadmiernego stresu

### Materialy i pomoce:

1. Wydrukowany Załącznik nr 1
2. Wydrukowany Załącznik nr 2
3. Prezentacja



## Przebieg Zajęć

Prowadzący przypomina uczniom, że stres jest naturalną reakcją naszego organizmu. Jest on nieodłączną częścią życia człowieka, w wielu sytuacjach ostrzegając przed niebezpieczeństwem, pozwala przetrwać. Taka jest jego ewolucyjna funkcja.

Nie stres sam w sobie stanowi zagrożenie, ale to jak na niego reagujemy. Tak jak każdy z nas ma swój styl ubierania się, ulubione potrawy po które najczęściej sięga podobnie jest ze sposobami za pomocą których radzimy sobie ze stresem. W mniej lub bardziej świadomy sposób sięgamy po ulubione strategie.

### Ćwiczenie 1

Prowadzący dzieli grupę na mniejsze podgrupy. Każda z podgrup otrzymuje opis konkretnej sytuacji (Załącznik nr 1). Jej zadaniem jest zaproponować, strategie które pomogą poradzić sobie ze stresującą sytuacją.

Najlepsze strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych zostają zapisane na tablicy.

Prowadzący przypomina pojęcie neurocepcji jako naszego osobistego, działającego 24 h na dobę monitoringu, który sprawdza otoczenie pod względem tego czy jest bezpiecznie. To za jej pomocą szybko oceniamy ryzyko i podejmujemy wyzwanie lub z niego rezygnujemy. Neurocepcja kształtuje każdą naszą reakcję. Jest ona bardzo szybka i bezwarunkowa. Za nim nasz mózg zrozumie jakieś doświadczenie, neurocepcja daje znać autonomicznemu układowi nerwowemu który inicjuje niezależną od naszej woli reakcję. Wtedy zaczyna nam walić serce, czerwienimy się, pocimy, oddech przyspiesza, trzęsą nam się ręce, czujemy ścisk w żołądku, lub kręci nam się w głowie.

Co możemy z tym zrobić?

Istotą neurocepcji jest to, że zazwyczaj nie jesteśmy świadomi jej działania, ale zazwyczaj zawsze jesteśmy świadomi reakcji z własnego ciała. Trzeba poznać jak działa nasz pojazd którym jedziemy przez życie.

Wszystkie nasze codzienne doświadczenia są odbierane przez aun i intepretowane jako bezpieczne lub niebezpieczne/zagrażające życiu. To z kolei inicjuje reakcje i aktywuje określony stan. Każdego dnia, nieustannie przechodzimy po szczeblach drabiny: na górze znajduje się stan bezpieczny i społeczny, pośrodku stan mobilizacji, wali i ucieczki, na dole zapadnięcia i znieruchomienia.

Świadomość szczebla drabiny na którym się znajdujemy pozwala nadać sens reakcji naszego organizmu, odnaleźć przyczyny które nas do niego zaprowadziły oraz znaleźć sposoby na pozostanie w nim lub przejście do innego bardziej dla nas korzystnego.

Jak możemy pomóc naszemu organizmowi w odnalezieniu równowagi?

Część współczulna to pedał gazu, część przywspółczulna to hamulec. Aby dobrze radzić sobie w sytuacjach stresu , trzeba umiejętnie kierować pojazdem dwiema stopami. W przeciwnym wypadku gaz do dechy – masz atak paniki, dajesz po hamulcach – mdlejesz. Dostęp do regulacji tego mechanizmu mamy poprzez oddychanie.

Każdy wdech to delikatne naciśnięcie pedału gazu: nieco wzrasta tętno, rozszerzają się oskrzela, stajemy się zaniepokojeni i zmobilizowani. Każdy wydech, to delikatne naciśnięcie pedału hamulca: zwalnia serce, jesteśmy bardziej rozluźnieni. Rytmiczne i zrównoważone oddychanie umożliwia czerpanie z oby możliwości – trochę gazu na wdechu, a potem lekkie hamowanie na wydechu.

## Ćwiczenie 2

Przerwa na oddychanie

Prowadzący prosi uczniów aby siedli wygodnie. Mogą zamknąć oczy lub pozostawić je otwarte. Prosi aby poczuli jak ich stopy dotykają podłoża, jak stykają się z podłogą. Mogą sobie

144

wyobrazić jakby zapuszczali korzenie, które wychodząc ze stóp naturalnie wchodzą w głąb ziemi.

Odczytuje instrukcje (Załącznik nr 2):

Oddech 1.

1. Rozluźnij brzuch
2. Niech twój wdech będzie powolny ale głęboki.
3. Daj mu czas aby stopniowo wypełnił klatkę piersiową.
4. Ciesz się wdchem – bez pośpiechu i presji.
5. Kiedy poczujesz, że jesteś gotowy na wydech, spokojnie wypuść powietrze.
6. Stopniowo opróżnij klatkę piersiową, łagodnie wciągnij brzuch, żeby opróżnić płuca.
7. Powtórz kilka razy, na spokojnie, rozluźnij się. Brawo!

Oddech 2.

1. Rozluźnij brzuch i klatkę piersiową.
2. Weź wdech, i wyobraź sobie jak fala powietrza przenika do twojego ciała, i wypełnia je od środka.
3. Obserwuj oddech przez kilka cykli (ok. 5), wdech-wydech, wdech-wydech, wdech-wydech,
4. Weź pełny wdech, i zatrzymaj powietrze na chwilę (na tyle, na ile potrzebujesz).
5. Zrób pełny wydech, wypchnij całe powietrze z płuc.
6. Kiedy poczujesz, że jesteś gotowy na wydech, spokojnie wypuść powietrze.
7. Powtórz kilka razy, na spokojnie, rozluźnij się. Brawo!

Oddech 3.

1. Rozluźnij brzuch i klatkę piersiową.

2. Weź wdech, i wyobraź sobie jak fala dobrej energii przenika do twojego ciała, i wypełnia je od środka.
3. Obserwuj oddech przez 5 cykli.
4. Stopniowo opróżnij klatkę piersiową, łagodnie wciągnij brzuch, żeby opróżnić płuca.
5. Wypuszczając powietrze wypowiedz słowa: „spokój” lub „wdzięczność” (lub inne, która jest dla Ciebie najbardziej odpowiednie)
6. Powtórz kilka razy, na spokojnie, rozluźnij się. Brawo!

#### Oddech 4.

Poświęć chwilę na kilka głębszych oddechów. Następnie przechylaj powoli głowę z boku na bok, biorąc kilka dłuższych oddechów przy każdym przechyleniu. Spokojnie i powoli. Nie ma pośpiechu. Następnie poruszaj się trochę, może ramionami, stopami, palcami u rąk i nóg... Oddychaj pełną piersią. Poczuj jak Twoje ciało się porusza. Brawo!

Wszyscy czasami czujemy się zestresowani, a następnie nieświadomie wyobrażamy sobie stresujące obrazy. Kiedy odczuwamy silny stres, lub tylko go sobie wyobrażamy, przypominamy, napędzony niepokojem mózg, przełącza się w poszukiwaniu zagrożeń. Kiedy tropimy zagrożenia, ucieka nam wszystko inne. Nawet neutralne wydarzenia mogą generować w nas stresujące obrazy i reakcje.

Dostrojenie się do tego, co się dzieje tu i teraz poprzez zauważania aspektów rzeczywistości, które są ok., przeciwdziała skłonności naszych zestresowanych mózgow do wyszukiwania tego co nie jest w porządku.

### Ćwiczenie 3.

Prowadzący czyta instrukcję (Załącznik 3)

1. Rozejrzyj się. Niech Twoje oczy zbadają otoczenie. Nie spiesz się, oglądając to, co jest wokół ciebie, a czego wcześniej mogłeś nie dostrzec. Pozwól swoim oczom wybrać coś i zatrzymaj na kilka chwil na tym wzrok. Ciesz się tą chwilą. Brawo.

2. Znajdź w otoczeniu coś co jest ok. na co lubisz patrzeć. Pozwól oczom spocząć na tym przedmiocie. Następnie połóż ręce na brzuchu i niech kolejny oddech wypełni płuca. Wydechając powietrze pozwól aby płuca całkowicie się opróżniły. Sprawdź co czujesz w ciele gdy skupiasz wzrok na czymś miłym. Zwróć szczególną uwagę na obszary w ciele, które są mniej napięte niż inne. Oddychaj głęboko. Zakończ kiedy potrzebujesz. Powodzenia!
3. Poszukaj wokół siebie czegoś co nie przyczynia się do stresu. Drzewo, kwiat, promień słońca, zwierzę, osoba, piękny obraz. Widok, który sprawia Ci przyjemność. Czy czujesz jak tak chwila przerwy wpływa na Twoje ciało? Poczuj i zobacz te części ciała, które są ok. w których nie czujesz napięcia, niepokoju. Które są po prostu naturalne. Pobądź tak chwilę. Brawo!
4. „Targanie się” za uszy – chwytny między palce płatki uszu i lekko wykręcamy w tę i z powrotem (po 5 razy w każdą stronę). Ruch ten poprzez drgania membrany pobudza obszar mózgu odpowiedzialny za obniżenie hormonów stresu.

### Podsumowanie

Umiejętność samoregulacji daje coś bardzo wartościowego – obecność w tu i teraz, zaangażowania w terażniejszość. Możliwość stosowania narzędzi, które pomagają uwolnić się od stresu, daje poczucie bezpieczeństwa, wynikające z tego, że sam sobą potrafisz się najlepiej zająć. Każdy ma zdolność uspokajania własnego mózgu i ciała, potrafi zaopiekować się sobą tak jak tego potrzebuje by poczuć się bezpiecznie.

### Literatura:

- Dana, D. (2020). *Teoria poliwagalna w psychoterapii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Dana, D. (2021). *Teoria poliwagalna w praktyce. Zestaw 50 ćwiczeń*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Rosenberg, S. (2020). *Terapeutyczna moc nerwu błędnego*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





## Załącznik 1

Sytuacja nr 1: Przygotowujesz się do sprawdzianu/egzaminu, od którego zależy twoja ocena końcowa. Zauważasz, że im więcej dłużej siedzisz nad książkami, tym mniej zapamiętujesz. Mas wrażenie, że nic nie umiesz. W głowie pojawiają się różne myśli – nie dam rady, ośmieszę się, jestem do niczego, lepiej się poddać i zrezygnować.

Strategia poradzenia sobie ze stresem:

Sytuacja nr 2: Szukasz pracy w weekendy, żeby sobie dorobić. Znalazłeś fajną ofertę, ale sama myśl o rozmowie z pracodawcą paraliżuje cię. Z drugiej strony wiesz, że jeśli nie pójdziesz do pracy to nie spełnisz swojego marzenia. Nie chcesz się poddać dlatego, że się boisz.

Strategia poradzenia sobie ze stresem:

Sytuacja nr 3: Obiecałaś swojemu koledze lub koleżance, że wytłumaczysz mu/jej matematykę. Niestety okazało się, że sama/sam masz dużo do zrobienia i nie wyrobisz się ze wszystkim. Nie czujesz w porządku, bo zawsze byłeś/byłaś osobą, na którą zawsze można liczyć. Jednocześnie wiesz, że bez Twojej pomocy koleżance/koledze grodzi jedyńka na semestr i już dawno obiecałaś pomoc. Z drugiej strony obowiązki, które musisz wypełnić. Co robić?

Strategia poradzenia sobie ze stresem:

Sytuacja nr 4: Powoli zastanawiasz się nad wyborem tego, co chciałabyś/chciałbyś robić w przyszłości. Szukasz informacji w Internecie, rozmawiasz ze znajomymi. Masz jednak wrażenie, że to na nic, bo twoi rodzice już za ciebie zdecydowali. Masz już dość ciągłych





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



dyskusji na ten temat. Ty jednak wiesz, Wiesz jednak, że zawód, który wybrali, totalnie nie jest dla ciebie.

Strategia poradzenia sobie ze stresem:





## Załącznik 2

### Techniki oddechowa

#### Oddech 1.

1. Rozluźnij brzuch
2. Niech twój wdech będzie powolny ale głęboki.
3. Daj mu czas aby stopniowo wypełnił klatkę piersiową.
4. Ciesz się wdechem – bez pośpiechu i presji.
5. Kiedy poczujesz, że jesteś gotowy na wydech, spokojnie wypuść powietrze.
6. Stopniowo opróżnij klatkę piersiową, łagodnie wciągnij brzuch, żeby opróżnić płuca.
7. Powtórz kilka razy, na spokojnie, rozluźnij się. Brawo!

#### Oddech 2.

1. Rozluźnij brzuch i klatkę piersiową.
2. Weź wdech, i wyobraź sobie jak fala powietrza przenika do twojego ciała, i wypełnia je od środka.
3. Obserwuj oddech przez kilka cykli (ok. 5), wdech-wydech, wdech-wydech, wdech-wydech,
4. Weź pełny wdech, i zatrzymaj powietrze na chwilę (na tyle, na ile potrzebujesz).
5. Zrób pełny wydech, wypchnij całe powietrze z płuc.
6. Kiedy poczujesz, że jesteś gotowy na wydech, spokojnie wypuść powietrze.
7. Powtórz kilka razy, na spokojnie, rozluźnij się. Brawo!

#### Oddech 3.

1. Rozluźnij brzuch i klatkę piersiową.
2. Weź wdech, i wyobraź sobie jak fala dobrej energii przenika do twojego ciała, i wypełnia je od środka.
3. Obserwuj oddech przez 5 cykli.
4. Stopniowo opróżnij klatkę piersiową, łagodnie wciągnij brzuch, żeby opróżnić płuca.
5. Wypuszczając powietrze wypowiedz słowa: „spokój” lub „wdzięczność”.
6. Powtórz kilka razy, na spokojnie, rozluźnij się. Brawo!

#### Oddech 4.

Poświęć chwilę na kilka głębszych oddechów. Następnie przechylaj powoli głowę z boku na bok, biorąc kilka dłuższych oddechów przy każdym przechyleniu. Spokojnie i powoli. Nie ma pośpiechu. Następnie poruszaj się trochę, może ramionami, stopami, palcami u rąk i nóg... Oddychaj pełną piersią. Poczuj jak Twoje ciało się porusza. Brawo!



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Załącznik 3.

Samoregulacja.

1. Rozejrzyj się. Niech Twoje oczy zbadają otoczenie. Nie spiesz się, oglądając to, co jest wokół ciebie, a czego wcześniej mogłeś nie dostrzec. Pozwól swoim oczom wybrać coś i zatrzymaj na kilka chwil na tym wzrok. Ciesz się tą chwilą. Brawo.

2. Znajdź w otoczeniu coś co jest ok. na co lubisz patrzeć. Pozwól oczom spocząć na tym przedmiocie. Następnie połóż ręce na brzuchu i niech kolejny oddech wypełni płuca. Wydechając powietrze pozwól aby płuca całkowicie się opróżniły. Sprawdź co czujesz w ciele gdy skupiasz wzrok na czymś miłym. Zwróć szczególną uwagę na obszary w ciele, które są mniej napięte niż inne. Oddychaj głęboko. Zakończ kiedy potrzebujesz. Powodzenia!

3. Poszukaj wokół siebie czegoś co nie przyczynia się do stresu. Drzewo, kwiat, promień słońca, zwierzę, osoba, piękny obraz. Widok, który sprawia Ci przyjemność. Czy czujesz jak tak chwila przerwy wpływa na Twoje ciało? Poczuj i zobacz te części ciała, które są ok. w których nie czujesz napięcia, niepokoju. Które są po prostu naturalne. Pobądź tak chwilę. Brawo!

4. „Targanie się” za uszy – chwytny między palce płatki uszu i lekko wykręcamy w tę i z powrotem (po 5 razy w każdą stronę). Ruch ten poprzez drgania membrany pobudza obszar mózgu odpowiedzialny za obniżenie hormonów stresu.

## Scenariusz 10.

**Obszar:** Analiza potencjału zawodowego

**Czas zajęć:** 45 min.

**Grupa docelowa:** młodzież w wieku 15-18 lat

**Wskazówki dla prowadzącego:** Celem jest rozwój samowiedzy i ugruntowanie poczucia własnej wartości poprzez świadomość swojego potencjału

Kiedy już potrafimy nazywać swoje emocje. Wiemy, że ich źródłem są przyczyny, które uczymy się rozpoznawać i dbać o nie. Gdy wiem jak ważna jest dobra komunikacja, szacunek wobec potrzeb innych oraz empatia. Rozwijamy świadomość siebie i korzystamy z narzędzi, które pomagają nam czuć się ze sobą dobrze, nawet w trudnych i stresujących sytuacjach. Nadszedł moment nad zastanowieniem się co lubię i chcę robić aby być szczęśliwym dorosłym.

**Cel zajęć:**

- analiza potencjału zawodowego uczniów;
- rozwój wiedzy oraz świadomości na temat własnych uzdolnień i talentów;
- podniesienie poczucia własnej wartości poprzez poznawanie osobistego potencjału.

**Efekty zajęć:**

- Uczniowie identyfikują posiadane przez siebie uzdolnienia, zainteresowania i atuty;
- Porządkuje informacje na swój temat;
- Uczą się dostrzegać swój potencjał;
- Wyciągają wnioski dotyczące zróżnicowania zdolności kolegów z klasy, ze szczególnym uwzględnieniem osób wysoko wrażliwych.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



### Materialy i pomoce:

1. Flipchart, tablica
2. Markery, kreda
3. Wydrukowany załącznik 1 i 2

## Przebieg Zajęć

Prowadzący pyta uczniów czy dobrze znają samych siebie?

Moderuje dyskusję dlaczego ważne jest poznanie siebie i swojego potencjału (mocnych stron, zalet, cech charakteru, uzdolnień, tego co lubimy robić) w kontekście planowania kariery zawodowej. Wyniki dyskusji zapisuje na tablicy były widoczne dla całej klasy.

Prowadzący pyta uczniów czy są osoby, które mają konkretny pomysł na to, co będą robić w przyszłości? Czy są osoby, które jeszcze kompletnie tego nie wiedzą? Czy praca to dla Was bliski, czy odległy temat? Jakie emocje i myśli pojawiają się gdy myślicie o swojej przyszłości?

### Ćwiczenie 1.

Prowadzący rozdaje uczniom karty pracy prosząc o uzupełnienie (Załącznik nr 1)

Prowadzący zachęca uczniów do autorefleksji. Zaznacza, że poznawanie siebie to wysiłek, który się opłaca. Każdy posiada jakieś umiejętności, które może wykorzystać w życiu edukacyjno-zawodowym. Różnimy się od siebie i to jest super, dla każdego jest miejsce na rynku pracy.

Pewne cechy wręcz muszą być posiadane w mniejszości. Tak jak z wysoką wrażliwością. Mniej wrażliwe osoby w grupie odpowiadają za podejmowanie działań. Bardziej wrażliwe z uwagi na umiejętność dostrzegania szczegółów i subtelności, informują o możliwych zagrożeniach. Bardziej wrażliwi planują, prognozują i ostrzegają, mniej wrażliwi działają, wszyscy doskonale się uzupełniają.

Prowadzący prezentuje koncepcję Howarda Gardniera dotyczącą ośmiu rodzajów inteligencji.

Howard Gardner amerykański psycholog, wyróżnił osiem rodzajów inteligencji: logiczno-matematyczną, językową, przyrodniczą, muzyczną, przestrzenną, ruchową, interpersonalną,

intrapersonalną. Teoria Gardnera zakłada, że istnieją różne style poznania, jest wiele indywidualnych dróg uczenia się i rozumienia świata.

Główną ideą Gardnera jest fakt, że każdy z nas posiada wszystkie typy inteligencji, ale mamy je rozwinięte w różnym stopniu. Inteligencje uzupełniają się wzajemnie oraz można je rozwijać poprzez rozmaite ćwiczenia i odpowiednie pobudzanie.

Uczniowie otrzymują kwestionariusz (Załącznik nr 2) i wypełniają go według instrukcji.

Nauczyciel omawia z uczniami wyniki testu. Nauczyciel prezentuje opisy ośmiu rodzajów inteligencji.

Nauczyciel prosi o stworzenie czteroosobowych grup. Zadaniem grup jest zastanowienie się, jak dany typ inteligencji można je rozwijać i w jakich zawodach jest przydatny.

#### Literatura

Gardner, H. (2002). *Inteligencja wielorakie. Teoria w praktyce*. Wydawnictwo Media Rodzina.  
Gardner, H. (2006). *Inteligencje wielorakie. Nowe horyzonty w teorii i praktyce*. Wydawnictwo Laurum.



## Załącznik 1

1. Zastanów się, jakie masz umiejętności. Pomyśl o swoich zainteresowaniach, o tym w jakich tematach posiadasz wiedzę, co lubisz robić. Zapisz wszystko co przychodzi Ci do głowy.
2. Za co zwykle chwalą Cię inni? Z czego Ty sam(a) jesteś dumny/dumna?
3. Zastanów się, jakie wrażenie po sobie zostawiasz? Co Cię wyróżnia, jak jesteś zapamiętywany/zapamiętywana?
4. Gdybyś nie musiał(a) się martwić o finanse, jak wyglądałaby Twoja wymarzona praca?
5. Czego najbardziej nie lubisz robić? Jakiej pracy na pewno nie mógłbyś/mogłabyś wykonywać w przyszłości? Dlaczego?
6. Czego chciał(a)byś się nauczyć w ciągu najbliższych kilku lat? Umiejętności/wiedzę z jakiego obszaru rozwinąć, zdobyć?





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



7. Jak możesz wykorzystać swoją wrażliwość teraz, a jak w przyszłości?



## Załącznik 2

### Test Inteligencji oparty o model MI Howarda Gardnera Każdemu zagadnieniu nadaj odpowiednią rangę według klucza:

- 1 - bardzo się nie zgadzam
- 2 - nie zgadzam się
- 3 - zgadzam się
- 4 - bardzo się zgadzam

1.	Lubię dowiadywać się o sobie samym, wykonywać testy psychologiczne, itp.	
2.	Potrafię grać na instrumencie muzycznym	
3.	Wolę robić coś fizycznie niż uczyć się lub rozważać	
4.	Często „śpiewam” sobie w głowie	
5.	Rozsądnie zarządzam pieniędzmi i potrafię łatwo planować swoje wydatki	
6.	Lubię wymyślać opowieści i historie	
7.	Mam bardzo dobrą koordynację ruchową	
8.	Słowa mają dla mnie znaczenie	
9.	Lubię krzyżówki, zagadki, scrabble	
10.	Nie lubię niejasności, lubię gdy ktoś mówi konkretnie, czego ode mnie oczekuje	
11.	Lubię zagadki i łamigłówki logiczne i matematyczne podobne do „sudoku”	



12.	Lubię pośredniczyć między ludźmi, być mediatorem w sporach (rozjemcą)	
13.	Muzyka jest w moim życiu bardzo ważna	
14.	Potrafię przekonująco kłamać (wtedy kiedy tego chcę)	
15.	Lubię i uprawiam sport lub/i taniec	
16.	Lubię testy zainteresowań, testy psychologiczne, osobowości i IQ	
17.	Drażnią mnie zachowania irracjonalne i nieprzewidywalne	
18.	Muzyka wpływa na moje uczucia i emocje	
19.	Jestem osobą bardzo towarzyską i lubię spędzać czas z innymi ludźmi	
20.	Lubię być dokładny, systematyczny i zawsze dobrze przygotowany	
21.	Grafiki, wykresy, schematy i listy są dla mnie łatwe do zrozumienia	
22.	Potrafię dobrze pływać, grać w gry zespołowe	
23.	Bez trudu zapamiętuję cytaty, frazy, sentencje	
24.	Zawsze rozpoznam miejsca w których byłem (pomimo upływu czasu)	
25.	Cenię szeroką gamę stylów i rodzajów muzyki, słucham różnej muzyki	



26.	Kiedy się nad czymś koncentruję mam tendencję by rysować na kartce	
27.	Jeśli chciałbym to mógłbym manipulować ludźmi	
28.	Umiem przewidzieć moje uczucia i zachowanie w danych sytuacjach	
29.	Łatwo radzę sobie z pracami umysłowymi – matematyką i rachunkami	
30.	Umiem rozróżnić większość dźwięków nie widząc co je wywołuje	
31.	W szkole jednym z moich ulubionych przedmiotów był/jest j. polski	
32.	Gdy rozwiązuję problem/ ostrożnie biorąc pod uwagę konsekwencje działań	
33.	Lubię debaty, rozmowy i dyskusje	
34.	Kocham adrenalinę, sporty, niebezpieczne aktywności	
35.	Najbardziej cenię sobie sporty indywidualne	
36.	Troszczę się o to, jak czują się osoby wokół mnie	
37.	W moim domu jest bardzo dużo rysunków i fotografii	
38.	Potrafię wykonywać rozmaite prace ręczne i lubię to	
39.	Kiedy coś robię często słucham w tle muzyki	
40.	Łatwo zapamiętuję numery telefonów czy rejestracji	



41.	Często wyznaczam sobie plany i cele na przyszłość	
42.	Jestem realistą (uczę się poprzez doświadczenie)	
43.	Łatwo mogę ocenić, czy ktoś mnie lubi czy też nie lubi	
44.	Potrafię wyobrazić sobie wygląd obiektu (z innej perspektywy/strony)	
45.	Nie muszę używać instrukcji rozpakowując i składające meble	
46.	Nie sprawia mi kłopotu nawiązywanie rozmowy z obcymi ludźmi	
47.	Najlepiej uczę się praktycznie – muszę po prostu sam spróbować	
48.	Kiedy zamykam oczy potrafię widzieć jasne i wyraźne obrazy	
49.	Potrafię liczyć w pamięci	
50.	Często rozmawiam ze sobą – w głowie lub w myślach	
51.	W szkole lubiłem/lubię zajęcia z muzyki	
52.	Gdy jestem zagranicą łatwo przyswajam sobie podstawy obcego języka	
53.	Gry zespołowe są dla mnie proste i lubię w nie grać	
54.	Moim ulubionym przedmiotem w szkole jest matematyka	



55.	Zawsze wiem, jakie mam samopoczucie	
56.	Znam swoje mocne i słabe strony	
57.	Piszę pamiętnik/dziennik/blog	
58.	Umiem odczytywać mowę ciała innych ludzi	
59.	Zawsze lubiłem/lubię w szkole plastykę i sztukę artystyczną	
60.	Czytanie książek sprawia mi dużą przyjemność	
61.	Bardzo dobrze czytam mapy	
62.	Irytuje mnie, gdy ktoś płacze a ja nie jestem w stanie mu pomóc	
63.	Umiem pomóc w rozwiązywaniu kłótni i sprzeczek pomiędzy innymi	
64.	Zawsze marzyłem o tym, by zostać muzykiem lub piosenkarzem	
65.	Wolę sporty drużynowe	
66.	Muzyka wprowadza mnie w dobry nastrój	
67.	Nigdy nie zdarzyło mi się zgubić, kiedy byłem sam w nowym miejscu	
68.	Kiedy uczę się nowych rzeczy, najłatwiej uczę się ze schematów	
69.	Cieszę się, kiedy spędzam czas w samotności	



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



70.	Moi przyjaciele zawsze mogą przyjść do mnie po wsparcie lub poradę	



Klucz:

Nazwa kategorii	Numery pytań	SUMA
1	5, 10, 11, 17, 20, 29, 32, 40, 49, 54	mat-ściśle
2	6, 8, 9, 14, 23, 31, 33, 50, 52, 60	językowa
3	2, 4, 13, 18, 25, 30, 39, 51, 64, 66	muzyczna
4	3, 7, 15, 22, 34, 38, 42, 45, 47, 53	kinestetyczna
5	1, 12, 16, 28, 35, 41, 55, 56, 57, 69	introertyczna
6	19, 27, 36, 43, 46, 58, 62, 63, 65, 70	intrawertyczna
7	21, 24, 26, 37, 44, 48, 59, 61, 67, 68	orientacyjno-przestrzenna





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Literatura

H. Gardner, *Inteligencje wielorakie – teoria w praktyce*, 2002 Poznań

## Opis

### Inteligencja lingwistyczna

- umiejętność posługiwania się językiem, wzorami i systemami

Osoby preferujące typ inteligencji lingwistycznej:

- Uczą się pisząc, czytając i dyktując;
- Są wrażliwe na słowa, ich brzmienie, modulację głosu;
- Cechują je zdolności do precyzyjnego przekazu informacji, przekonywania, wprowadzania pozytywnego klimatu rozmowy;
- Lubią wiersze, rymy, gry słowne;
- W uczeniu się, pracy, kontaktach z innymi przywiązują duże znaczenie do słowa mówionego i pisanego;
- Szybko się uczą akcentu, przejmują cechy sposobu mówienia innych osób;
- Są dobrymi słuchaczami;
- Mogą wykazywać dominację słuchowego systemu reprezentacji.

### Inteligencja matematyczno-logiczna

- myślenie abstrakcyjne, umiłowanie precyzji, strukturalizowanie.

Osoby preferujące typ inteligencji matematyczno – logicznej:

- Mają łatwość w posługiwaniu się symbolami i pojęciami abstrakcyjnymi;
- W dzieciństwie szybko przyswajają pojęcia takie jak czas, miejsce, ilość, liczba;
- Ich mocną stroną jest myślenie dedukacyjne, dostrzeganie związków przyczynowo-skutkowych oraz struktury złożonych zjawisk;
- Sprawnie posługują się myśleniem indukcyjnym, często stosują analogie, trafnie wyciągają wnioski z niepełnej puli informacji, mają łatwość tworzenia modeli;
- Wykazują uzdolnienia matematyczne, lubią rozwiązywać łamigłówki logiczne.

Osoby preferujące typ inteligencji wizualno – przestrzennej:

- Mają dobrą koordynację ruchów;
- Mają zdolności konstrukcyjne, potrafią wymyślać obiekty trójwymiarowe;
- Potrafią odtwarzać w pamięci obrazy oraz obiekty;
- Szybko uczą się zasad działania maszyn i urządzeń mechanicznych;

Inteligencja muzyczna

- poczucie rytmu, wrażliwość emocjonalna.

Osoby preferujące typ inteligencji muzycznej:

- Rozróżniają układy dźwięków, często eksperymentują z nimi;
- Potrafią wyodrębnić brzmienie poszczególnych instrumentów;
- Klimat słuchanej muzyki wpływa na ich nastrój;
- Lubią muzykowanie i improwizację muzyczną;
- Mają wycucie rytmu, na dźwięk reagują tańcem, rytmicznym przytupywaniem, układaniem tekstu;
- Interesują się poszerzaniem wiedzy na temat muzyki.

Inteligencja interpersonalna

- łatwość nawiązywania kontaktów z innymi, umiejętności negocjacyjne, komunikatywność.

Osoby preferujące typ inteligencji interpersonalnej:

- Efektywnie posługują się komunikacją werbalną i niewerbalną;
- Potrafią dostrzegać różne punkty widzenia, interesy różnych stron;
- Nawiązują dobre kontakty z osobami ze zróżnicowanych środowisk;

- Rozumieją myśli, uczucia oraz motywy zachowania innych ludzi;
- Są dobrymi słuchaczami, nastawionymi na poznanie i pomoc drugiej osobie;
- Potrafią efektywnie wpływać na zachowanie innych ludzi;
- Lubią pracę zespołową.

### Inteligencja intrapersonalna

- wysoki poziom samoświadomości, pozytywny obraz własnej osoby, automotywacja.

Osoby preferujące typ inteligencji intrapersonalnej:

- Posiadają wysoką świadomość swoich myśli, uczuć oraz motywów zachowania;
- Lubią „filozofować” i szukać „sensu życia”;
- Starają się kreować swoje życie zgodnie z przyswojonymi wartościami i normami;
- Istotny jest dla nich rozwój osobisty;
- Lubią czytać;
- Poświęcają dużo czasu rozmyślaniom i refleksji.

### Inteligencja kinestetyczna

- uzdolnienia manualne, preferowanie zmysłu dotyku, dobra koordynacja wzrokowo-ruchowa oraz organizacja przestrzeni, dobre wyczucie czasu.

Osoby preferujące typ inteligencji kinestetycznej:

- Preferują odbiór wrażeń przez zmysł dotyku, ruch, kontakt fizyczny;
- Uczą się poprzez działanie, budowanie modeli, zajęcia praktyczne, wycieczki itp.;
- Wykazują dobrą koordynację wzrokowo-ruchową, zręczność, równowagę, wyczucie czasu;
- Dbają o kondycję i rozwój fizyczny;
- Rzadko pozostają w bezruchu.



## Bibliografia

- Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2), 181–197. <https://doi.org/10.1177/0146167204271419>
- Aron, Elaine N. (2002). *The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When The World Overwhelms Them*. New York City: Harmony.
- Aron, Elaine N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Aron, Elaine N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3), 262–282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Baryła-Matejczuk, M., Artymiak, M., Ferrer-Cascales, R., Albaladejo-Blázquez, N., Ruiz-Robledillo, N., Sánchez-SanSegundo, M., ... Betancort, M. (2021). *Questionnaire on Sensory Processing Sensitivity in Children. Manual on How to Apply, Correct and Interpret the Questionnaire*. (U. D'Alacant, Ed.). Alicante. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10045/120370>
- Baryła-Matejczuk, Monika, Artymiak, M., Ferrer-Cascales, R., & Betancort, M. (2020). The Highly Sensitive Child as a challenge for education – introduction to the concept. *ISSUES IN EARLY EDUCATION*, 1(48), 51–62. <https://doi.org/10.26881/pwe.2020.48.05>
- Baryła-Matejczuk, Monika, Fabiani, M., & Ferrer-Cascales, R. (2021). *Supporting the development of Highly Sensitive Children*. (Monika Baryła-Matejczuk, M. Fabiani, & R. Ferrer-Cascales, Eds.), *Supporting the development of Highly Sensitive Children*. Innovatio Press Publishing House.
- Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context : I . An evolutionary –



- developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, 17(2), 271–301. <https://doi.org/10.1017/s0954579405050145>
- Ellis, B. J., Essex, M. J., & Boyce, W. T. (2005). Biological sensitivity to context : II . Empirical explorations of an evolutionary – developmental theory. *Development and Psychopathology*, 17, 303–328. <https://doi.org/10.1017/S0954579405050157>
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: Evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(1), 24. <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
- Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, 9(3), 138–143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- Pluess, M. (2017). Vantage Sensitivity: Environmental Sensitivity to Positive Experiences as a Function of Genetic Differences. *Journal of Personality*, 85(1). <https://doi.org/10.1111/jopy.12218>
- Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N., & Aron, A. (2018). Environmental sensitivity in children: Development of the highly sensitive child scale and identification of sensitivity groups. *Developmental Psychology*, 54(1), 51–70. <https://doi.org/10.1037/dev0000406>
- Pluess, M., & Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: Individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin*, 139(4), 901–916. <https://doi.org/10.1037/a0030196>